DEEP AWAKE

WAKE UP TO ONENESS AND CELEBRATE YOUR INDIVIDUALITY

T!M FREKE

جدول المحتويات

المحتويات

كتاب "الاستيقاظ العميق " هو دليل ملهم للاستيقاظ الروحي يستند إلى كتاب "تجربة الغموض" لتيم فريك.

تيم فريك هو فيلسوف رائد وسلطة محترمة في مجال الروحانية القديمة والمعاصرة، وقد أثر عمله في حياة مئات الآلاف من الناس حول العالم. وهو مؤلف لأكثر من 20 كتاباً، تُرجمت إلى 15 لغة، بما في ذلك كتاب حقق أعلى المبيعات عالمياً وحصل على لقب "كتاب العام" من صحيفة ديلي تلغراف. يقدم فعاليات تغير حياة الناس على الصعيدين الدولي وعبر الإنترنت. كثيراً ما ظهر في وسائل الإعلام العالمية، بما في ذلك بي بي سي وقناة التاريخ.

تأملات موجهة

يمكنك تنزيل نسخ صوتية من جلسات التأمل الموجهة في هذا الكتاب من الموقع الإلكتروني www.TimFreke.com

الاستيقاظ العميق

استيقظ على الوحدة واحتفل بفرديتك

تيم فريك

ترجمة مجموعة الروح، ما في الجبة إلا الله

WATKINS
Sharing Wisdom Since
1893

الفصل الأول

الاستيقاظ العميق

ما نعيشه يعتمد على مدى وعينا. عندما نولي اهتماماً فقط لسطح الحياة، فإننا نكون مستيقظين بشكل سطحي فقط، ولكن عندما ننظر بعمق، يمكننا أن نصبح مستيقظين بعمق. هذا يشبه الاستيقاظ من غيبوبة شبه واعية وتذكر أننا أحياء. ندرك حينها مدى غموض الحياة في جوهرها. نشعر بأننا حاضرون في اللحظة الحالية وممتلئون بالدهشة. ثم، إذا انغمسنا حقاً في حالة اليقظة العميقة، تصبح الحياة واو!

حلمت مؤخراً أنني كنت أقف على خشبة المسرح على وشك التحدث إلى جمهور كبير عن الوصول إلى حالة اليقظة العميقة، كما أفعل غالباً في حياتي اليومية. قبل أن أبدأ بالكلام، توقفتُ للحظة، لأنني لم أجد الكلمات لأعبر عن مدى روعة هذا الشعور. ثم فجأة عرفت ما يجب فعله، لأنني تذكرت أنني أستطيع الطيران! لذا قلت ببساطة: "الشعور باليقظة العميقة يشبه هذا" ... وحلقتُ عالياً في الهواء ... أرقص بنشوة في فراغ الفضاء ... أهوي صعوداً وهبوطاً باندفاع لا واعٍ.

أتمنى لو أستطيع أن أنقض وأغوص من أجلك الآن، لأنقل لك شعور اليقظة العميقة، لكنني لم أكتشف بعد كيفية الطيران في الحياة الواقعية. وهذا كتاب، لذا لن تراني على أي حال. هذا يعني أنني سأضطر إلى وصفه لك بالكلمات بأفضل ما أستطيع. أعلم أن ذلك لن يكون سهلاً، لكنني سأحاول.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أشعر وكأنني أذوب في محيط من الحب. هناك شعور مهيب بالوحدة مع الكون. ينبض جسدي الحسي بالحياة. إن البحث عن المعنى يتحول إلى "فهم" صامت، وهو عميق لدرجة أنه يجب الشعور به لا التفكير فيه. هناك يقين صامت بأن كل شيء على ما يرام. وشعورٌ بالراحة كهذا... كأنك تعود إلى الوطن.

روعة الاستيقاظ

لقد كنت أستكشف حالة اليقظة العميقة منذ أن مررت بتجربة صحوة غير متوقعة عندما كنت صبياً في الثانية عشرة من عمري.

على مر العقود، حظيت بشرف التواجد مع العديد من الأشخاص عندما وجدوا أنفسهم في حالة اليقظة لأول مرة. وأكثر ما يقوله الناس هو ببساطة "واو".

"الاستيقاظ العميق" هو خلوة تحويلية قدمتها حول العالم لسنوات عديدة، أقوم خلالها بتوجيه الناس مباشرة إلى حالة اليقظة العميقة. بعد ذلك، أتلقى عددًا كبيرًا من رسائل البريد الإلكتروني المؤثرة من المشاركين، ومرة أخرى، الكلمة الأكثر استخدامًا هي "واو"، والتي عادة ما تكون بأحرف كبيرة متبوعة بسلسلة من علامات التعجب!!!

أحب كلمة "واو". أعتقد أنها لغة عامية أمريكية حديثة، لكن قاموسي يخبرني أنها تعبير طبيعي نشأ في اسكتلندا في القرن السادس عشر. كلمة "واو" هي طريقة للتعبير عن الدهشة والإعجاب. إنها كلمة رائعة لوصف الشعور الذي ينتابنا عند الاستيقاظ، لأن الوصول إلى حالة اليقظة العميقة هو واو مذهل للغاية.

ربما مررت بلحظات في حياتك تذوقت فيها روعة اليقظة؟ معظمنا، في وقت أو آخر، وجدنا أنفسنا فجأة نرى ما وراء سطحية الحياة ونغوص في أعماقها الغامضة. يمكن أن يحدث هذا عندما نحتضن طفلاً حديث الولادة ... أو نستمع إلى موسيقى جميلة ... أو نستمتع بمحادثة عميقة. قد يحدث ذلك عندما نواجه الموت ... أو نشعر بالهزيمة بسبب الفشل ... أو نكافح الانهيار العصبي. يمكن أن يحدث ذلك في أي وقت. يمكن أن يحدث ذلك الآن.

في نهاية خلوة ״الاستيقاظ العميق״ في لاس فيغاس، وبينما كنا نستمتع معًا بعجائب "واو"، حاول الناس وصف ما كانوا يعيشونه بطرق مختلفة. ثم قالت امرأة جميلة تدعى كيت:

هذا ما يرغب الجميع في الشعور به.

أحب هذا الوصف لحالة اليقظة، لأنه بسيط للغاية وصحيح للغاية. إنّ اليقظة العميقة هي تلك الواو التي يبحث عنها الجميع. جميعنا نتوق للشعور بالحياة، وعندما نستيقظ نشعر بأننا أحياء تماماً. جميعنا نتوق إلى الحرية، وعندما نستيقظ نعلم أننا أحرار تماماً. كلنا نتوق إلى الحب، وعندما نستيقظ ننغمس في حب لا حدود له.
يُطلق على تجربة حالة اليقظة العميقة تقليديًا اسم "الصحوة الروحية"، ولكنك لست بحاجة إلى أن تعتبر نفسك "روحيًا" لتجربة الواو. إنه أمر طبيعي ومتاح لنا جميعاً. إنه متاح لك.
غالباً ما يُساء فهم الروحانية على أنها طريقة للتفكير في الحياة، ولكنها في المقام الأول دليل لتحويل الوعي وتجربة شيء يتجاوز الكلمات. لقد عبّر معلم الزن دايي عن ذلك بشكل مثالي، منذ ما يقرب من ألف عام، عندما كتب:

إن جميع التعاليم التي شرحها الحكماء ليست سوى تعليقات على الصرخة المفاجئة... آه، هذه!

لذا اسمحوا لي أن أقتبس من كلام الرجل العجوز دايي وأقولها الآن:

جميع الأفكار الواردة في هذا الكتاب ليست سوى تعليقات على الصيحة المبهجة... واو! هذه هي!

أتذكر منذ سنوات عديدة، في إحدى أولى خلواتي، وصلت شابة ترتدي ملابس سوداء بالكامل وكانت تشعر بانطواء شديد. وفي النهاية، أعلنت وهي تشعّ بهجةً وحباً:

أشعر وكأنني تحولت إلى ... شيء ما.

نعم! هذا كل شيء. أنا أيضًا تحولت إلى شيء ما. في هذا الكتاب، أود أن أدعوكم لتجربة الواو والتحول إلى شيء ما!

الفصل الثاني

روحانية القرن الحادي والعشرين

على مدى العقود الأربعة الماضية، قمت بدراسة وكتابة العديد من الكتب حول التقاليد الروحية الرئيسية في العالم. لقد أثرت هذه المناهج المختلفة للتنوير عليّ جميعها بشكل عميق، وأشعر بامتنان كبير لهؤلاء المستكشفين الروحيين العظماء الذين مهدوا لي الطريق عبر حيرة الحياة.

أحب البساطة الطبيعية للطاوية، والفورية الشديدة للزن، والتفاني النشواني للصوفية، والعمق الفلسفي للأدفايتا فيدانتا، والحب الواسع للمسيحية، والحكمة الباطنية للكابالا، والسحر الأرضي للشامانية. لقد أثرت فيّ كل هذه التقاليد وغيرها الكثير بطرق مختلفة. لكنني لا أرى نفسي جزءًا من أي تقليد روحي معين، لأنني أفضل الاستفادة من كل حكمة العالم.

في السنوات الأخيرة، كنتُ أُبلور فلسفة جديدة للصحوة. في رأيي، الروحانية، مثل أي شيء آخر، تحتاج إلى الاستمرار في التطور. لذلك شعرت بالإلهام لابتكار نهج جديد للروحانية في القرن الحادي والعشرين، والذي يتمتع بكل عمق التقاليد التي درستها، ولكنه يتجنب بعض الطرق المسدودة التي مررت بها في رحلتي الخاصة نحو الاستيقاظ الروحي.

يبدو لي أنه لكي تكون فلسفة الصحوة الجديدة ذات صلة بعالمنا الحديث، يجب أن تنأى بنفسها عن العقائد غير العقلانية للدين القديم. نحن بحاجة إلى إيجاد طرق جديدة للتعبير عن الأفكار العظيمة للروحانية، بحيث تتناسب بشكل مريح مع الاكتشافات الرائعة للعلوم الحديثة وتكملها.

تتطور العديد من المناهج الجديدة للروحانية في الوقت الحالي، وعملي هو مساهمة في هذه الحركة. بعضها عميق وواعد، لكن الكثير منها يبدو سطحياً ومربكاً. يجب أن تكون الفلسفة الروحية للقرن الحادي والعشرين واضحة وبسيطة، بحيث توجهنا إلى ما وراء الكلمات نحو التجربة الفعلية للاستيقاظ. لكنني أجد أن بعض الروحانية الحديثة مبسطة أكثر من كونها بسيطة. وكما قال العالم المتيقظ الرائع ألبرت أينشتاين ذات مرة، يجب أن نجعل الأمور "بسيطة قدر الإمكان، ولكن ليس أبسط من ذلك".

الروحانية المتمحورة حول الإنسان

يبدو لي أن الروحانية الجديدة للقرن الحادي والعشرين تحتاج إلى أن تكون متمركزة حول الإنسان بشكل قاطع وأن تحتضن العالم بشكل جذري. ينبغي أن يساعدنا ذلك على عيش حياتنا اليومية بطريقة أعمق وأكثر حيوية، بدلاً من أن يقدم لنا ملاذاً من عالم آخر.

في الماضي، كانت التقاليد الروحية غالباً ما تنظر إلى التجربة الإنسانية بنظرة سلبية للغاية. إنهم يصورون العالم الذي نعيش فيه على أنه وهم نحتاج إلى الاستيقاظ منه من خلال التنوير، حتى لا نضطر إلى التناسخ مرة أخرى في هذا الوجود البشري المضطرب. ولهذا السبب يتخلى الباحثون الروحيون "الحقيقيون" عن الدنيا ويصبحون رهباناً.

إن الذات الفردية، والتي يشار إليها غالباً بازدراء باسم "الأنا"، هي عدو داخلي يعمل على منعنا من الاستيقاظ. معظم الخصائص التي تحدد إنسانيتنا سيئة ويجب تجنبها. التفكير أمر سيء. التعلقات العاطفية سيئة. الرغبات سيئة. إن إنسانيتنا تمنعنا من الاستيقاظ.

لا أجد أي صدى لهذه الروحانية السلبية على الإطلاق. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يصبح العالم أرض العجائب. عندما أستيقظ على الوحدة، لا أريد التخلي عن فرديتي الإنسانية، بل أريد الاحتفاء بها. عندما أغرق في حب عميق، لا أريد أن أنسحب من الحياة، بل أريد أن أدخلها بشغف لأشارك الحب.

في العديد من التقاليد الروحية، يُعتبر الجسد عبئاً وسجناً للروح ومصدراً للمعاناة. لكن عندما أكون في حالة يقظة عميقة، هناك حب فطري للوجود يتخلل هذا الكيس الجلدي المذهل المكون من الأعصاب واللحم والعظام الذي أسميه جسدي. تحية للجسم! يجب أن يمتلك الجميع واحدا!

بالنسبة لبعض التقاليد الروحية، يمثل العقل مشكلة، فهو يصرفنا عن التعبد الهادئ ويجعلنا نشك في الحكمة المتوارثة للمعلمين. لكن عندما أكون في حالة يقظة تامة، أستمتع بقدرتي على التساؤل بعمق والتفكير بوضوح. تُغيّر الأفكار الجديدة باستمرار تجربتي في الحياة بطرق غير متوقعة. بالنسبة لي، العقل معجزة، وليس وحشاً.
الروحانية السلبية تشجعنا على الانفصال عن العالم والتركيز على تحقيق الذات. إن الروحانية الجديدة للقرن الحادي والعشرين يجب أن تتمحور حول تحقيق الذات والتعبير عن الذات. أريد أن أدافع عن روحانية عالمية تحث على "معرفة الذات وإظهار الذات". أريد أن نستيقظ على وحدتنا حتى نتمكن من المساهمة بشكل كامل في الحياة كأفراد فريدين.

مني إليك

أكتب هذا الكتاب لأني أريد أن أشاركم ما تعلمته عن الوصول إلى حالة اليقظة العميقة. إنها مليئة بالأفكار الكبيرة التي يمكن أن تغير طريقة فهمك لحياتك، وبعض الممارسات القوية التي ستنقلك إلى ما وراء الكلمات، حتى تختبر بنفسك حالة اليقظة العميقة.

أولاً، أود أن أقدم لكم بعض المفاهيم الجديدة، بما في ذلك نهج "كلاهما/و" المبتكر للتفكير، والذي سيجعل الأفكار الروحية العميقة في متناول الجميع بسهولة.

ثم سنشرع في الإجابة على السؤال الروحي العظيم: "من أنا؟" واستكشاف المفارقة العميقة لهويتنا.

سيؤدي هذا إلى أن نصبح واعين بوحدة الوجود ونشعر بالحب الشامل الذي ينشأ بشكل طبيعي في حالة اليقظة العميقة.

وأخيراً يمكننا العودة إلى حياتنا اليومية، ولكننا نراها الآن بعمق جديد رائع، بحيث نقدر حقاً المغامرة الإنسانية.

الكتاب هو في جوهره حوار من اتجاه واحد، لكنني لا أريد أن يكون هذا محاضرة. أفضّل كثيراً أن يكون الأمر أشبه بـ"حديث ثنائي" أو الأفضل من ذلك "حديث من القلب إلى القلب". أريد أن أتواصل معكم بأكثر الطرق صدقاً، لأنه عندما نكون صادقين مع بعضنا البعض، يحدث السحر.
وأنا أكتب هذا الكتاب، أريد أن أمد يدي عبر الصفحة لألمسك. وأثناء قراءتك لهذا الكتاب، أريدك ألا تنسى أبدًا أن هذه أكثر من مجرد كلمات على صفحة. كما كتب الشاعر الأمريكي والت ويتمان:

يا رفيق! هذا ليس كتابًا،
من يلمس هذا، يلمس رجلاً،
(هل هو الليل؟ هل نحن هنا بمفردنا؟)
أنا الذي تمسكه، ومن يمسك بك ...

نحن في أماكن مختلفة في شبكة الزمكان، لكننا مع ذلك معًا هنا والآن. دعوني أخبركم قليلاً عن نفسي. أريد أن أكون صريحاً بشأن أمر مهم منذ البداية. مجرد كوني معلماً للصحوة الروحية لا يعني أنني أرى نفسي كنوع من المعلمين المستنيرين. أنا ببساطة إنسان شغوف باستكشاف أعماق الحياة.
لم تقودني رحلة صحوتي إلى الوصول إلى حالة "إدراك كامل". في الحقيقة، لا أتوقع ولا أطمح هذه الأيام إلى أن أكون مستنيراً. وهذا ليس اعترافاً بالفشل الروحي، لأنني وصلت إلى الشعور بأن فكرة الأشخاص المستنيرين المميزين هي فكرة خاطئة تماماً.
لقد كتبت الكثير من الكتب عن الفلسفة الروحية، لكنني ما زلت أشعر كطفل يخطو خطواته الأولى المترددة. كيف لي أن أشعر غير ذلك أمام لغز الحياة اللامتناهي؟ أنا لا أدعي أن لدي معرفة خاصة بكيفية سير الأمور. الأمر ببساطة أنني قضيت حياتي في استكشاف حالة اليقظة العميقة.

لكن هذا لا يعني أن حياتي مثالية دائماً. إنها مليئة بالتقلبات، تماماً كما أظن أن حياتك كذلك. أكتب هذه الكلمات لأتواصل معك تحديداً لأننا نتشارك نفس المعضلات. نحن جميعًا نخوض غمار الحياة معًا، وأريد أن أقدم لكم ما وجدته ذا قيمة، امتنانًا لكل ما مُنح لي.

السؤال الكبير والإجابة الكبيرة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن رحلتي الشخصية في الاستيقاظ، فراجع كتابي "كم مدى الآن؟"، المليء بالحكايات والقصص. ليس لدينا وقت لكل ذلك الآن، لأن أمامنا مغامرة كبيرة جداً. لكن قبل أن ننطلق، أشعر أنه قد يكون من المفيد أن أشاركم كيف بدأت رحلتي الشخصية. عندما كنت صبياً، وجدت أنه من الغريب جداً أن جميع الكبار كانوا منشغلين بالتفاهات ولم يذكروا أبداً مدى غموض الوجود. بدت الحياة وكأنها سؤال كبير، وشعرت بيقين حدسي أنه لا بد من وجود إجابة كبيرة. كنت أجلس في كثير من الأحيان بهدوء وأتساءل، لأنني كنت أعتقد أنه إذا استطعت أن أفهم ماهية الحياة، فسأعرف ما يجب أن أفعله بها.
كان مكاني المفضل للتجول هو تل سمرهاوس المطل على بلدتي الصغيرة الصاخبة في غرب إنجلترا. في أحد الأيام، بينما كنت جالساً هناك غارقاً في غموض الحياة، حدث شيء سحري. لقد تغيرت حالة وعيي بشكل تلقائي. استيقظت تماماً لأول مرة، وكان ذلك مذهلاً، واو!
لقد مر وقت طويل، لكنني ما زلت أتذكر بوضوح شعور الانغماس في حب جارف. شعرت وكأن الكون كله ينبض بحب لا حدود له. شعرت وكأنني أذوب في هذا الحب وأصبح واحداً مع كل شيء. شعرت وكأنني تلقيت مفاجأة مذهلة. ومع ذلك، شعرت أيضاً كما لو أنني تذكرت شيئاً كنت أعرفه سراً دائماً.
لم يكن لدي أي وسيلة لفهم ما كان يحدث لي، لكنني كنت أعلم أنني وجدت الإجابة الكبرى على السؤال الكبير في الحياة. ولم تكن الإجابة نظرية ذكية. لقد كانت تجربة مذهلة تلاشت فيها الأسئلة الكبيرة في بحر من الحب. لقد غيّر هذا الاكتشاف حياتي.
منذ تلك اللحظة وأنا أستكشف حالة اليقظة العميقة. لقد جربت باستمرار طرقًا لتحويل الوعي وأن أكون أكثر يقظة في حياتي اليومية. لكن رحلتي الروحية لم توصلني إلى حالة يقظة دائمة أكون فيها سعيداً دائماً وحياتي مثالية، كما كنت آمل في السابق.
لقد حدث شيء أكثر إثارة للدهشة. لقد وقعت في حب إنسانيتي الرقيقة والضعيفة والجريحة... كما هي... بكل غموضها الرائع. لقد وقعت في حب حياتي اليومية الرائعة والمرعبة... كما هي... بكل روعتها الحلوة والمرة.

الفصل الثالث

لغة جديدة للصحوة

لخلق روحانية تناسب القرن الحادي والعشرين، قمت بتطوير لغة جديدة للتنوير. إن المفاهيم التي نستخدمها مهمة، لأن طريقة تفكيرنا تحدد ما نختبره. إن الشعور بالدهشة (واو) يفوق الوصف، لكن الكلمات التي نستخدمها لها تأثير كبير على كيفية تعاملنا مع رحلة الاستيقاظ.

لقد أحببت دراسة التقاليد الروحية للعالم، ولدي احترام كبير للحكمة التي ورثناها عنهم. لكن المفردات الروحية التقليدية تأتي من زمن وثقافة مختلفين، لذا يمكن أن تكون مربكة للغاية في كثير من الأحيان. في تجربتي، قد يعني هذا أن الأفكار الروحية التي نتبناها لمساعدتنا على فهم أعماق الحياة غالباً ما تمنعنا في الواقع من رؤية مدى طبيعية الاستيقاظ ببساطة.

لذلك شرعت في تطوير مفاهيم جديدة يمكن أن تساعدنا في استكشاف طريقة جديدة لتحقيق الإبهار. مفاهيم واضحة تلقي الضوء على الرؤى الخالدة للروحانية من منظور جديد. مفاهيم حية تتحدث لغة اليوم. مفاهيم صادقة تعكس بصدق تجربتي الخاصة لحالة اليقظة العميقة.

لقد سبق أن قدمت لكم مفاهيمي عن "اليقظة العميقة" و"الواو". والآن أريد أن أقدم لكم المزيد من المفاهيم التي أستخدمها لوصف حالة اليقظة، والتي تشبه اللافتات التي تشير إلى اليقظة الصامتة من اتجاهات مختلفة. اقرأ اللافتات ثم انظر إلى أين تشير.

اللغز العميق

أجد أنه من المفيد أن أتخيل الحياة كمحيط عظيم. عندما أركز فقط على سطح الحياة، أشعر وكأنني أعرف من أنا وما هو جوهر وجودي. لدي فهم سطحي للحياة، مما يسمح لي بالتعامل مع عالمي اليومي. لكن عندما أتعمق في الأمور، وأغوص في أعماق الحياة، أدرك أنني لا أفهم حقًا ما هي الحياة على الإطلاق... وأجد نفسي غارقًا في "اللغز العميق". إن اللغز العميق ليس لغزاً يمكننا حله يوماً ما، مثل "هل توجد حياة على المريخ؟" إن اللغز العميق هو السر الأسمى للوجود. إن اللغز العميق هو اللغز البدائي المتمثل في وجود الكون ووجودنا هنا للتفكير فيه. إنه اللغز العظيم الذي نعيش ونتنفس ونوجد فيه. وعندما ندرك هذا السر العميق... تبدأ حالة اليقظة العميقة بالظهور تلقائياً.

معرفة عميقة

ومن المفارقات، أنه عندما أنغمس في هذا اللغز العميق، أجد نفسي أعرف شيئاً ما. لكن هذا ليس "معرفة" بالمعنى المعتاد الذي أعرف فيه معلومات معينة عن العالم. إنها معرفة أعمق من ذلك، لذلك أسميها "معرفة عميقة".

في التقاليد الروحية الغربية، يُطلق على هذا "المعرفة العميقة" اسم "غنوص". الغنوص هو معرفة جوهر الأشياء بشكل مباشر. إنها الإجابة الكبرى على السؤال الكبير في الحياة. لكن هذه الإجابة ليست على شكل مجموعة من الكلمات. إنه إدراك فوري لا يتوسطه مفاهيم. الأمر أشبه بأن تخطر ببالك أعمق فكرة في حياتك... ولكن بدون الفكرة نفسها.

المعرفة العميقة تغير تجربتي في الحياة، لأنها تولد ثقة هادئة بأن الحياة جيدة على الرغم من المظاهر. عندما أصل إلى حالة اليقظة العميقة، يكون لدي إيمان راسخ بأن كل شيء على ما يرام في جوهره. حتى عندما تكون الأمور صعبة ظاهرياً، فإنني في أعماق الحياة أشعر بفرحة فطرية بالوجود.

الأنا العميقة

عندما أصل إلى حالة اليقظة العميقة، أرى أنني أكثر بكثير من الشخص الذي أبدو عليه في ظاهر الحياة. هناك مستوى أعمق لهويتي أسميه "الأنا العميقة". عندما أطفو على سطح الحياة، لا ألاحظ ذاتي العميقة، لكنها موجودة دائماً. إنّ الذات العميقة هي حضور دائم يشهد على الدراما المتغيرة باستمرار لذاتي الشخصية.
الذات الشخصية هي ما أبدو عليه. يبدو أنني "تيم". لكنّ الأنا العميقة هي ما أنا عليه... جوهري الغامض... روحي التي لا توصف... كياني العاري. وعندما أدرك جوهر كياني، أكتشف أنني واحد مع جميع الكائنات. أرى أننا كأفراد منفصلين، أنت وأنا أشبه بموجات مختلفة في محيط واحد عظيم من الوجود.

الحب العميق

عندما أعرف أنني في جوهري واحد مع كل شيء، ينتابني شعور عميق بالارتباط بالحياة، وهو شعور أعيشه كحب شامل. يُطلق المسيحيون على هذا الحب اسم "أغابي" ويُطلق عليه البوذيون اسم "ميتا". أسميه "الحب العميق" لأنه ينشأ تلقائياً في حالة اليقظة العميقة. في كتبي السابقة أطلقت عليه أيضاً اسم "الحب العظيم"، لأن هذا الحب كبير جداً.
يمكن وصف هذا الترابط العميق أيضًا بأنه "تعاطف" و"لطف"، لكنني أحب كلمة "حب" بشكل خاص لأنها كلمة مليئة بالمشاعر... والحب العميق هو شعور رائع يصل إلى أعماق جسدي. إنه الشعور الذي ينتابني عندما أدرك أنني في جوهري واحد مع الكل.
الحب هو دائماً تجربة تواصل كواحد من خلال الانفصال الذي يفرقنا. عندما نحب شخصاً ما، فإننا نشاركه فرحه ومعاناته. نشعر بالانفصال وعدم الانفصال عن بعضنا البعض. نصبح واعين بعمق ترابطنا الحميم. وهذا شعور جيد.
وبالمثل، عندما أدرك مدى عمق ارتباطي بكل أشكال الحياة، أجد نفسي مغرماً بالحياة. عندما أعرف أنني منفصل وغير منفصل عن كل شيء وكل شخص، أجد نفسي مغرماً بكل شيء وكل شخص. وهذا شعور رائع حقاً.

محب للحياة

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أصبح "محباً للحياة". تشير بعض التقاليد الروحية إلى أن الهدف من الرحلة الروحية هو القضاء على الأنا والوصول إلى التنوير. هذه حالة دائمة من السكينة والرضا المنفصلين، حيث لا نتأثر بتقلبات الحياة. إن مفهومي عن حب الحياة هو مثال روحي بديل مختلف جذرياً.
لا يعني حب الحياة الشعور دائماً بأنها رائعة. يعني ذلك حب الحياة كما هي. نحن بحاجة إلى أن نجرب بانتظام نشوة الحياة، وإلا سنصبح بلا فرحة وخدر. لكن الحياة عملية تحويلية تتضمن طيفاً واسعاً من التجارب.
أن تكون محباً للحياة يعني أن تتقبل كلاً من جوانبها الجيدة والسيئة. يعني ذلك الاستمتاع بشغف وتحمل مغامرة الحياة المضطربة التي نتعلم من خلالها كيف نحب. وهذا يعني فهم أن الحب العميق قد يكون أحياناً معاناة عميقة.
توفيت والدتي قبل بضع سنوات بسبب مرض السرطان. على مدى الأشهر الثمانية الماضية، شاهدت هذه المرأة الجميلة والنابضة بالحياة، المليئة بالخير والعطاء، وهي تفقد السيطرة على جسدها وتتلاشى. لقد حطم ذلك قلبي لأني أحبها. لم تمنعني اليقظة التامة من المعاناة، ولم أكن أريد ذلك. أردت أن أعاني مع أمي. أردت أن أكون بجانبها في رعب الموقف.
بالنسبة لي، لا يتعلق الاستيقاظ بتجنب المعاناة، كما تعلم بعض التقاليد الروحية. بل إنها تسمح لي بالمعاناة طواعيةً بسبب الحب. ثم يصبح حزني مؤثراً... ذا معنى... بل وجميلاً. عندما كنت أعاني من مرض والدتي المحتضرة، كانت هناك لحظات ثمينة من التواصل العميق والسحر المطلق. كانت المرارة حلوة أيضاً. أغرقني الألم العميق في أعماق الحياة. لقد حطم ذلك قلبي، وما انسكب كان حباً أعمق.
الشعور باليقظة العميقة شعور جيد، لكنه ليس مجرد شعور جيد. الأمر أعمق من ذلك بكثير. إنها تقدير الروعة (الواو) التي تتجلى دائماً في جميع حالات الحياة المتغيرة باستمرار. النشوة العارمة (الواو) للابتهاج والحزن الخافت. النشوة الآسرة (الواو) للأمل والنشوة المروعة (الواو) لخيبة الأمل. روعة العلاقة الحميمة الدافئة (الواو) وروعة الفقدان (الواو) المؤلمة. إن أغنية الحياة العظيمة تمر بين المقامين الكبير والصغير... وعندما أكون في حالة يقظة عميقة، فإنني أتأثر بكليهما.

الفصل الرابع

التفكير المتناقض

إن الروحانية التي أريد مشاركتها معكم في القرن الحادي والعشرين تستند في أساسها الفلسفي إلى ما أسميه "التفكير المتناقض". قد يبدو هذا الأمر مجرداً في البداية، لكن له تطبيقات عملية بعيدة المدى. يفتح ذلك آفاقاً لفهم أعماق الحياة ويزيل الالتباس الذي قد يمنعنا من الوصول إلى حالة اليقظة العميقة.
يقول التفكير "المنطقي" العادي أن العبارة إما صحيحة أو خاطئة. يعتمد التفكير المتناقض على فهم أن العبارات يمكن أن تكون صحيحة وخاطئة في آن واحد، اعتمادًا على كيفية نظرنا إليها، لأن الحياة مليئة بالمفارقات.
قارن عالم النفس العظيم كارل يونغ بين ما أسماه "الخيار المقتصد إما/أو" و"الخيار الرائع كلاهما/و". هذه طريقة بسيطة للتمييز بين التفكير المنطقي والتفكير المتناقض:

التفكير المنطقي هو تفكير إما/أو.

التفكير المتناقض هو تفكير يجمع بين الأمرين.

لسنا مضطرين للاختيار بين التفكير المنطقي أو التفكير المتناقض. كلاهما يمكن أن يساعدنا على فهم الحياة. نحتاج إلى استخدام التفكير المنطقي عندما نتعامل مع الأمور السطحية، والتفكير غير المتناقض عندما نريد فهم الحياة بشكل أعمق.
إليك مثال يومي على التفكير المتناقض: إذا قلت لك، "لقد شاهدت شروق الشمس هذا الصباح"، فهذا صحيح. لكن إذا قلت أيضًا، "في الواقع، الشمس لا تشرق أبدًا، لأن كوكب الأرض عبارة عن كرة تدور حول الشمس"، فهذا صحيح أيضًا. لذا فقد شاهدت شروق الشمس ولم أشاهده في نفس الوقت... وذلك يعتمد على وجهة نظرك. في معظم الحالات، يكفي ببساطة أن أقول إنه صحيح أنني شاهدت شروق الشمس، لكن فهم كيف أن هذا ليس صحيحًا أيضًا يضيف عمقًا إلى فهمي.
إليكم مثالاً مذهلاً على التفكير المتناقض من فيزياء الكم. عندما درس الفيزيائيون طبيعة الضوء، اكتشفوا أنه إذا تم إعداد تجربة بطريقة معينة، فإن الضوء يبدو أنه يتكون من جسيمات أولية، ولكن إذا تم إعداد التجربة بطريقة أخرى، فإن الضوء يبدو أنه يتصرف كموجة. هل الضوء موجة أم جسيمات؟
توصل نيلز بور، أحد الآباء المؤسسين للفيزياء الكمية، إلى مبدأ "التكامل" للإجابة على هذا السؤال. لقد فهم الطبيعة المتناقضة للواقع، ولذلك توصل إلى الاعتقاد بأن الضوء يمكن رؤيته كموجة وجسيمات في آن واحد، وذلك حسب الطريقة التي تنظر بها إليه. هذان المنظوران المتناقضان يكملان بعضهما البعض، ونحن بحاجة إلى كليهما من أجل فهم الطبيعة المتناقضة للواقع بشكل كامل. يُطلق الفيزيائيون على هذه المفارقة اسم "ازدواجية الموجة والجسيم".
أريد في هذا الكتاب استكشاف منهج متناقض للاستيقاظ. معظم التقاليد الروحية عالقة في التفكير الثنائي (إما هذا أو ذاك). فعلى سبيل المثال، من أهم ما كشفه "الواو" هو أن كل شيء واحد في أعماق كياننا. إن التفكير القائم على مبدأ "إما هذا أو ذاك" يعني أننا نواجه خياراً بين تجربة فرديتنا الإنسانية أو الوحدة العميقة للوجود. سأقترح أنه إذا فكرنا بطريقة متناقضة، فسوف نرى أنه يمكننا أن نعيش كلاً من الوحدة والانفصال في نفس الوقت. إنهما وجهتان نظر متناقضة ولكنهما متكاملتين، ونحن بحاجة إلى تبني كليهما لفهم الطبيعة المتناقضة للحياة بشكل كامل.

الرؤية المتناقضة

من المثير للاهتمام التفكير في سبب نظرنا إلى العالم بعينين، بدلاً من عين واحدة كبيرة في منتصف الجبهة مثل الصُقْلُوْب ذي العين الواحدة. والسبب في ذلك هو أنه لو كان لدينا عين واحدة فقط، لرأينا العالم مسطحاً. إن النظر إلى الأشياء بكلتا العينين هو ما يمكّننا من إدراك العمق. هذا تشبيه رائع للتفكير المتناقض.

التفكير المنطقي، الذي يعتمد على الاختيار بين أمرين، يشبه النظر بعين واحدة أو الأخرى.

التفكير المتناقض، الذي يجمع بين الاثنين، يشبه النظر بكلتا العينين.

عندما ننظر إلى العالم، فإن ما تراه كل عين يختلف، لكنها تتحد معًا لتكوين رؤية واحدة للواقع تتسم بالعمق. وبالمثل، عندما نفكر بطريقة متاقضة، فإننا نرى الأشياء من منظورين متكاملين في آن واحد، وهذا يعطي عمقاً لفهمنا للحياة.
أسمي هذه الرؤية الأحادية "مفارقة". نرى مفارقة شيء ما عندما نفهمه من منظورين متناقضين في آن واحد. فعلى سبيل المثال، تكمن المفارقة في تجربتي هذا الصباح في أنني شاهدت شروق الشمس ولم أشاهده في نفس الوقت. تكمن مفارقة الضوء في أنه يظهر كموجة وكجسيمات، وذلك حسب كيفية إعداد التجربة.

من وجهة النظر المنطقية، تعتبر المفارقات مشاكل يجب حلها. لكن التفكير المتناقض يسمح لنا باحتضان المفارقة. في الواقع، بدلاً من محاولة تجنب المفارقات، نسعى إلى فهم مفارقة أي شيء نفكر فيه. قال نيلز بور ذات مرة عبارته الشهيرة:

يا له من أمر رائع أننا واجهنا مفارقة.
الآن لدينا بعض الأمل في إحراز تقدم.

المفارقة البدائية

كان نيلز بور رجلاً مثيراً للاهتمام للغاية. كان أحد أكثر العلماء تأثيراً على مر العصور وحائزاً على جائزة نوبل في الفيزياء. لكن عندما صمم شعاره الخاص، اختار أن يضع عليه رمزاً روحياً من الصين القديمة. يُعرف هذا الرمز عادةً باسم الين واليانغ، ولكن يُطلق عليه بشكل صحيح اسم تايجيتو، والذي يعني "مخطط المطلق الأعلى". الآن، هذا تحدٍ كبير يجب تحقيقه!
التايجيتو هو تمثيل رمزي للطبيعة المتناقضة للواقع. إنها تشفر الفهم الطاوي القديم بأن الواقع يتميز بالقطبية البدائية للين واليانغ، والتي يتم تمثيلها بواسطة "الشرغوف" الأسود والأبيض. الين واليانغ هما نقيضان يتعايشان بشكل متناقض ويكمل كل منهما الآخر. ولهذا السبب توجد نقطة بيضاء في "الشرغوف" الأسود والعكس صحيح.



من المدهش كيف يتنبأ مخطط التايجيتو باكتشاف ازدواجية الموجة والجسيم. إذا وضعت الرمز على جانبه، فإنه يُنشئ صورة موجة محاطة بجزيئين، أحدهما أبيض والآخر أسود. هذا أمر استثنائي للغاية لأن الفيزياء قد وجدت الآن أن جميع الجسيمات الأولية تنشأ مع جسيم مضاد مكمل له بشحنة معاكسة، مما يشكل أزواجًا سالبة وموجبة.



من الواضح أن نيلز بور شعر بأن رمز الين واليانغ يجسد الفهم المتناقض للواقع الذي توصل إليه من خلال اكتشافاته العلمية. وأوضح ذلك بإضافة شعار لاتيني إلى شعار نبالته:

Contraria sunt complementa

الأضداد متكاملة

هذه فكرة كانت مهمة للعديد من أعظم الفلاسفة، الذين أشاروا إليها في كثير من الأحيان باسم *"coincidentia oppositorum"* أو "اتحاد الأضداد". الفكرة الأساسية هي أن الوجود هو وحدة بدائية تتجلى في صورة أضداد متكاملة.

العلم والروحانية

في القرن الحادي والعشرين، نحتاج إلى نهج للروحانية يمكن أن ينسجم بشكل مريح مع العلم. يمكن أن يساعدنا التفكير المتناقض على إدراك أن العلم والروحانية يقدمان طرقًا متناقضة ولكنها متكاملة لفهم الواقع.
العلم هو استقصاء موضوعي ينطوي على النظر إلى العالم وسؤال "ما هو؟" الروحانية هي استقصاء ذاتي ينطوي على النظر إلى الداخل وسؤال "من أنا؟" يمنحنا العلم منظوراً شاملاً للواقع. تمنحنا الروحانية منظورًا تكميليًا، وهو المنظور الذي سنركز عليه في هذا الكتاب.
يتضمن كتابي السابق "تجربة الغموض"، الذي يستند إليه هذا الكتاب، استكشافًا معمقًا للعلاقة غير المنطقية بين العلم والروحانية. يُظهر ذلك أن العديد من العلماء البارزين المسؤولين عن خلق نظرتنا الحديثة للعالم وجدوا أن اكتشافاتهم العلمية دفعتهم أيضاً إلى تبني فهم صوفي للواقع. هذا الأمر يمثل مفاجأة كبيرة لمعظم الناس، لأننا نميل إلى اعتبار العلم والتصوف معسكرين متعارضين. لكن أعظم العلماء وأعظم المتصوفين لا يفكرون بهذه الطريقة الثنائية. يكتب فولفغانغ باولي، الفيزيائي الحائز على جائزة نوبل وصديق كارل يونغ:

أعتبر أن الطموح المتمثل في التغلب على المتناقضات، حتى نتمكن من احتضان كل من الفهم العقلاني والتجربة الصوفية للوحدة، هو التحدي الذي يواجه عصرنا الحالي.

الفصل الخامس

اللغز العميق

في حالة اليقظة الطبيعية، نولي اهتماماً لسطح الحياة. يحدث الاستيقاظ العميق عندما ننظر إلى أعماق أنفسنا. يمكنك أن تتذوق حالة اليقظة العميقة الآن بمجرد إدراكك لمفارقة بسيطة:

نحن نعلم ولا نعلم ما الذي يحدث.

من جهة، نفهم المزيد والمزيد عن الحياة طوال الوقت. لكن أليس صحيحاً أيضاً أن الحياة تبقى لغزاً مذهلاً؟ استكشف معي سر هذه اللحظة. سأصف ما أمر به، وسترى إن كان الأمر نفسه ينطبق عليك:

اعيش نسيجاً من الأشكال والألوان أسميه "العالم"... ولكن ما هو العالم؟

أشعر بأفكار ومشاعر تتشكل في نفسي... ولكن من أين تأتي؟

أعلم أنني موجود... لكنني لا أعرف لماذا أنا موجود.

أنا أعي أنني على قيد الحياة... لكنني لا أعرف حقاً ما هي الحياة.

أنا أسكن كوناً شاسعاً... لكنني لا أعرف حقاً ما هو الكون.

أنا أعيش هذه اللحظة... لكنني لا أعرف حقاً ما هي هذه اللحظة.

الحياة غامضة تماماً، ومع ذلك فإن معظمنا يمارس حياته كما لو أن كوننا على قيد الحياة ليس بالأمر المميز. نتظاهر بأننا نعرف ما يجري، بينما في الحقيقة لا نعرف. نتصرف وكأننا نفهم ما معنى أن تكون إنسانًا، بينما هو في الواقع لغز هائل ذو أبعاد محيرة للعقل. كما كتب ألبرت أينشتاين، أحد أعظم العقول على مر العصور:

إن العقل البشري غير قادر على استيعاب الكون.

لقد أمضيت حياتي كلها أتساءل ما هي الحياة. بعد خمسة عقود من الاستكشاف الشغوف، والذي تضمن بعض الدراسات الجادة والممارسة الروحية المتعمقة، ومحاولة صادقة للبحث الجذري عن الذات وكمية هائلة من المحادثات الفلسفية، توصلت إلى استنتاج رائع.

ما هي الحياة؟ لا أعرف.

أنا رجل ذكي جداً. أستطيع قراءة الكتب الفلسفية ومناقشة فيزياء الكم. لكن يبدو لي أن جميع آرائي الذكية تطفو مثل الحطام على بحر واسع من الغموض. إن صرح المعلومات الذي شيدته ينهار على أساس اللغز المطلق للوجود... وهو أنه موجود أصلاً.
إن سر الحياة عظيم لدرجة أنه يجعلني عاجزاً عن الكلام. إنها ليست لغزاً سأحله يوماً ما، بل سحر حقيقي يستحق الإعجاب. إنها ليست ظلاماً يستطيع عقلي أن ينيره، بل هي إشعاع مبهر رائع لدرجة أن أفكاري الأكثر تألقاً تبدو باهتة.

أدعوكم إلى الانتباه جيداً إلى هذا اللغز العميق معي الآن، وستشعرون بتغير حالة وعيكم.

كن على دراية تامة بوجودك ومدى روعة ذلك.

انظر إلى العالم المألوف بعيون فضولية.

اعترف بمدى ضآلة فهمك للواقع.

انغمس في الدهشة.

أعرب ألبرت أينشتاين عن حماسه قائلاً:

أجمل وأعمق تجربة يمكن أن يمر بها المرء هي الشعور بالغموض. إنه المبدأ الأساسي للدين وكذلك لكل مسعى جاد في الفن والعلم. من لم يعد قادراً على التوقف للتأمل والوقوف مبهوراً في رهبة، فهو كالميت؛ عيناه مغمضتان.

اللغز والقصة

الحياة لغز نروي عنها القصص. لدينا جميعًا قصة عن ماهية الحياة، والتي نستخدمها لمساعدتنا في توجيه حياتنا. قصة تساعدنا على فهم ما يحدث. قصة تعطينا إحساساً بهويتنا. قصة تُضفي معنىً على الحياة. قصصنا رائعة. أحب الاستماع إلى قصص الناس. أود أن أسمع قصتك.

نحن بحاجة إلى قصة تساعدنا على فهم الحياة. لو لم تكن لدينا قصة لكنا تائهين. المشكلة هي أننا قد نخلط بسهولة بين القصة والواقع. يمكننا أن نستثمر بكثافة في معتقداتنا حول الحياة لدرجة أننا ننسى أننا في الحقيقة لا نعرف ما هي الحياة. قد ننغمس كثيراً في آرائنا لدرجة أننا نغفل عن الغموض المذهل. وعندما يحدث هذا، تصبح الحياة عادية وخالية من أي عجب.

عندما أنغمس في قصتي، أجد نفسي أعيش في نوع من الغيبوبة. أنا متأكد من أنني أعرف ما يحدث، مع أنني في الحقيقة لا أعرف. أعيش في حالة من الخدر أسميها حالة طبيعية، وأشعر أنني نصف حي فقط. لكن عندما أستيقظ أستطيع أن أرى أن قصتي مجرد قصة. إذا تعمقت في البحث، أكتشف أن وراء قصتي يكمن سرٌّ نقيٌّ، بكرٌ، لا يمكن المساس به. وعندها أستيقظ تماماً.

إذا كنت ترغب في أن تستيقظ على الدهشة، فعليك أن ترى من خلال قصتك الغموض العميق. لكن أرجو ألا تسيء فهمي. لا أقترح عليك التخلي عن قصتك. إن وجود قصة أمر أساسي، وكلما كانت القصة أكثر تماسكًا كان ذلك أفضل. يمكن النظر إلى الفلسفة على أنها فن ابتكار قصة أفضل نعيش بها.

لو لم تكن لدينا قصة، لكنا تائهين ومشتتين، بدلاً من أن نكون مستيقظين على عجائب الحياة. لكن الأمر ليس خياراً بين أمرين. يمكننا التعامل مع الأمور بطريقة متناقضة وأن نكون واعين لكل من القصة والغموض. يمكننا أن نرى أن قصتنا تساعدنا على فهم تجربتنا على سطح الحياة، ولكن في أعماقها لا نعرف حقًا ما هي الحياة.

يثير دهشتي كيف يمكنني أن أطفو على سطح الحياة، معتقداً أنني أعرف ما يجري، ثم أتذكر فجأة اللغز العميق. وعندما يحدث هذا، يتغير كل شيء، لأن حالة وعيي تتحول بشكل عميق. أستيقظ تماماً... أشعر بوعي فائق... أشعر بالحياة حقاً. ثم إذا انغمست حقاً في هذا الغموض العميق، فسأعيش شيئاً استثنائياً.

المعرفة العميقة

عندما أتأمل في أعماق الحياة التي لا يمكن سبر غورها، أشعر وكأنني أحاول صياغة سؤال بدائي هائل لدرجة أنه من المستحيل التعبير عنه. سؤال أعمق من مجرد فكرة... شيء محسوس... شيء من القلب. يقدم العلم العديد من الأفكار الرائعة حول طبيعة الحياة التي تثير فضولي، لكنه لا يجيب على السؤال غير الواضح الذي يدور في القلب. الكتب التي أقرأها مليئة بالمعلومات القيّمة، لكن الكلمات لا تستطيع الإجابة على سؤالي الذي لا يمكن التعبير عنه بالكلمات.

يبدو لي أن جميع أفكاري عن الحياة تشكل شبكة من المفاهيم التي ألقيها في محيط الغموض لألتقط الماء. لكن عندما أغوص في لغز الوجود الذي لا يُدرك، فإن سؤال القلب غير الواضح يذوب في محيط من الغموض. وأشعر أنني وجدت الإجابة التي كنت

أبحث عنها. لكن هذه الإجابة، مثل السؤال، هي أقرب إلى الشعور منها إلى الفكرة. لا أستطيع حقاً التعبير عن السؤال غير الواضح، لأنه أعمق من أن تعبّر عنه الكلمات، ولا أستطيع حقاً التعبير عن الإجابة غير الواضحة، لأنها أيضاً أعمق من أن تعبّر عنها الكلمات.

عندما أرى ما وراء كل ما أعتقد أنني أعرفه، اعيش الغموض العميق. وعندما أذهب إلى قلب اللغز العميق، أجد نفسي أعيش "معرفة عميقة" لشيء فوري لدرجة أنه لا يمكن التوسط فيه بواسطة المفاهيم، مما يحول تجربتي في الحياة. أشعر بيقين صامت بأن كل شيء على ما يرام. أشعر بقناعة راسخة في جوهر الخير في الحياة. أشعر بثقة تامة بأن ما يهم حقاً هو الحب. لا أعرف كيف أعرف ... لكنني أعرف.

من المفارقات العظيمة للصحوة أن عدم المعرفة يؤدي إلى المعرفة العميقة. كما كتب روبرت فروست:

نرقص في دائرة، ونفترض، لكن السر يكمن في المنتصف ويعرف.

الدخول

أود أن أشارككم تأملاً بسيطاً يمكن أن يساعدكم على الانغماس في غموض اللحظة، حتى تتمكنوا من تذوق حالة اليقظة العميقة. أسمي هذه الممارسة "الدخول" لأنها مستوحاة من قصة زن قديمة، والتي تقول على النحو التالي:

كان أحد أساتذة الزن يتمشى مع أحد طلابه الذي سأله: "كيف يمكنني أن أستيقظ؟"

صمت الأستاذ للحظة ثم أجاب: "هل تسمع خرير الجدول؟... ادخل من هنا".

أحب هذه القصة لأنني أتخيل الطالب يبحث عن تعليم روحي ذكي، لكن الأستاذ يقترح عليه أنه يستطيع أن يستيقظ بمجرد تركيز انتباهه على صوت الجدول الذي كان يتدفق في الخلفية أثناء محادثتهما. يطلب منه الأستاذ أن يصبح واعياً بشكل عميق بما يعيشه بالفعل، من خلال "الدخول" في تجربته الحسية في اللحظة الحالية.
لقد وجدت أن "الدخول" في تجربتي الحسية هو وسيلة قوية للاستيقاظ. عندما أدخل في حالة الإحساس المباشر، فإنها تصبح بوابة إلى حالة اليقظة العميقة. فجأةً، يتحول عالمي اليومي، الذي ربما بدا مبتذلاً في السابق، إلى شيء غامض ورائع. يسترخي جسدي بعمق. أشعر بحيوية حسية وحضور قوي.

جربها بنفسك الآن، وأعتقد أنك ستشعر بتغير حالة وعيك على الفور.

توقف واستمع جيداً للأصوات من حولك.

ثم أغمض عينيك وانغمس في تجربة الاستماع لبعض الوقت.

التنفس الحسي

إن دخول أي من حواسك له تأثير تحويلي قوي، لكني أستمتع بشكل خاص بالدخول في حسية التنفس. تُعلّم العديد من التقاليد الروحية ممارسة التأمل في التنفس، لكن غالباً ما يبدو الأمر مملاً للغاية. في الواقع، إن الدخول في تنفسك هو تجربة حسية رائعة. في العشرينات من عمري، قضيت عاماً كاملاً جالساً أمارس التأمل معظم الوقت، وما اكتشفته هو أن تركيز انتباهي على أنفاسي شعور جيد حقاً.
سأصف كيف أعيش عملية التنفس، ثم يمكنك تجربة هذه الممارسة ومعرفة كيف ستكون بالنسبة لك.

أغمض عيني وأهدأ.

ألاحظ شعور جسدي وأنا جالس على هذا الكرسي.

أشعر بنسمات الهواء على بشرتي.

أشعر بوعي تام بتنفسي وهو يرتفع وينخفض.

أستوعب أنفاسي بإعطائها كامل انتباهي.

أشعر بتدفق الهواء الحسي داخل وخارج جسدي.

أركز انتباهي على أنفاسي، وأصبح التنفس ممتعاً للغاية.

أشعر بثقل في الهواء، وبدأ جسدي يهتز بالطاقة.

جسدي يسترخي، وأشعر بالراحة لمجرد وجودي.

أنا أذوب في التنفس.

أشعر وكأن الكون يتنفسني.

أنا واحد مع إحساس التنفس.

إن مجرد التواجد هنا والتنفس تجربة مُرضية للغاية.

أشعر بأنني غارق في الغموض.

أنا مغرم بهذه اللحظة كما هي.

أنا مغرم بالوجود.

في أي حالة أنا؟

عندما نجد أنفسنا عالقين في حالة اليقظة السطحية، نحتاج ببساطة إلى الدخول في سر اللحظة وسنبدأ على الفور عملية الاستيقاظ العميق. يكمن التحدي في ملاحظة متى نكون مستيقظين بشكل سطحي فقط، حتى نتمكن من اختيار أن نصبح مستيقظين بعمق.
عندما نعيش في حالة شبه الوعي التي نسميها "الطبيعية"، يصعب علينا إدراك مدى فقداننا للوعي. وذلك لأننا في الغالب غير واعين. إنها تناقض كاتش-22!
يكمن السر في تنمية عادة ملاحظة مدى يقظتك. بدلاً من مجرد الانتباه إلى ما يحدث في قصة حياتك، عليك أن تتوقف وتسأل نفسك: "ما هي حالة الوعي التي أنا فيها؟" هذا يشبه قرص نفسك في الحلم لتستيقظ.
عندما تنمي عادة الانتباه إلى حالتك، ستجد نفسك تلاحظ متى تكون مستيقظًا بشكل سطحي فقط. عندها يمكنك اختيار أن تصبح مستيقظًا تمامًا. إليك بعض العلامات التي تدل على أنك مستيقظ ظاهرياً فقط.

إذا كنت متأكدًا من أنك تعرف ما يحدث... فأنت مستيقظ ظاهريًا.

إذا بدت الحياة مبتذلة وتفتقر إلى السحر... فأنت مستيقظ ظاهرياً.

إذا كنت منشغلاً للغاية بمحاولة الوصول إلى مكان ما لدرجة أنك تتجاهل عيش اللحظة الحالية... فأنت مستيقظ ظاهرياً فقط.

إذا أصبحت جاداً لدرجة أنك لا تستطيع الضحك على الحياة... فأنت مستيقظ ظاهرياً فقط.

إذا كنت تغفل حقيقة أن حياتك مغامرة مذهلة... فأنت مستيقظ بشكل سطحي.

تأملات موجهة

يمكنكم تحميل نسخ صوتية من جلسات التأمل الموجهة في هذا الكتاب من موقعي الإلكتروني www.TimFreke.com

الفصل السابع

الأنا العميقة

لقد بدأنا رحلتنا نحو حالة اليقظة العميقة. لقد توقفنا عن الانبهار بالقصة التي تبقينا نائمين في وعينا الطبيعي أثناء اليقظة، وأصبحنا نعي سر الحياة العميق. والآن نحن مستعدون لطرح السؤال الروحي العظيم: "من أنا؟"
عندما أسأل نفسي هذا السؤال، تكون الإجابة البديهية هي: "أنا تيم". لكنني لست متأكدًا مما يعنيه ذلك. هناك الكثير من الأشخاص الذين يحملون اسم تيم. هذا هو تيم الفيلسوف الذي يكتب هذا الكتاب. لكنه يختلف تماماً عن تيم الذي يحتضن زوجته في السرير في نهاية اليوم. أو تيم الذي يلعب ألعاب الكمبيوتر مع أطفاله. أو تيم الخاص الذي لا يراه أحد سواه.
يثير استغرابي أنني حتى أرتدي ملابس مختلفة للتمييز بوضوح بين شخصيات تيم المختلفة. شورت وقميص للتنزه في الحديقة مع الأطفال. بدلة أنيقة للعروض التقديمية العامة. بنطال جينز وسترة للذهاب إلى المدرسة لحضور اجتماع أولياء الأمور. شيء أكثر فخامة للتجمعات الاجتماعية مع الأصدقاء. راحة عدم ارتداء أي ملابس على الإطلاق عند الذهاب إلى الفراش.
لديّ العديد من الشخصيات المختلفة. الكلمة اليونانية "persona" تعني "قناع". أرتدي العديد من الأقنعة المختلفة. لكن من يختبئ وراء القناع؟ ماذا سيحدث لو قمتُ بخلع ملابسي فلسفياً وتخلصتُ من كل هذه الهويات العابرة؟ من أنا إذن؟ ما هو كياني العاري؟
بينما كنت أدرس طبيعتي على مر السنين، اكتشفت أن هناك طريقتين متناقضتين منطقياً لرؤية من أنا. أستطيع أن أنظر إلى نفسي بموضوعية وذاتية. كيف أجيب على السؤال: "من أنا؟" يعتمد ذلك على المنظور الذي أتبناه. دعني أشرح لك الأمر.

المنظور الموضوعي

سأقوم أولاً بفحص هويتي الموضوعية.

موضوعياً، أنا شخص في هذا العالم، أرتدي "شخصيات" مختلفة لمواجهة مواقف مختلفة.

تحت كل الأدوار التي ألعبها والملابس التي أرتديها، أنا جسد عارٍ.

موضوعياً، أنا مجرد شيء في هذا العالم.

المنظور الذاتي

والآن سأقوم بفحص هويتي الذاتية. من الناحية الموضوعية، يسهل رؤية ما أنا عليه، ولكن من الناحية الذاتية، فإن ما أنا عليه أقل وضوحاً.

أنا شخصياً من يعيش هذه اللحظة.

أنا ذلك الحضور الغامض الذي أسميه "أنا".

أنا أعي أنني "أنا" التي تخوض سلسلة من التجارب في الوقت الحالي.

لكن ما هو "الأنا"؟

إن "الأنا" تدرك هذه اللحظة، لذلك يمكنني وصف "الأنا" بأنها "وعي".

أنا الوعي الذي يشهد تدفقًا متغيّرًا باستمرار من التجارب التي أسميها "الحياة".

ذاتيًا أنا الموضوع الذي يشهد العالم.

مفارقة الهوية

لقد وجدت أن هناك قطبين متناقضين لهويتي.

هويتي الموضوعية هي وجودي في هذا العالم.

هويتي الذاتية هي الوعي الذي يعيش جسدي في العالم.

هل أنا موضوعي أم ذاتي؟ عندما أتأمل واقع اللحظة، أرى بوضوح أنني أجمع بين الاثنين. يجد معظمنا أنه من السهل أن نعي كوننا جسداً في العالم، لكننا نجد صعوبة أكبر في أن نعي كوننا وعياً. تشجعنا الروحانية على الانتباه إلى المنظور الذاتي المراوغ. إنها تحثنا على "النظر إلى الداخل" والوعي بالذات العميقة.

لغز وجودي

أود أن أشارككم اثنين من اقتباساتي المفضلة التي تشير إلى الذات العميقة. الأول يأتي من إنجيل توما الغنوصي والثاني من تشاندوجيا أوبانيشاد الهندوسية. أحب جمع هذه الاقتباسات معًا لأنه على الرغم من أنها تأتي من ثقافات مختلفة تمامًا، إلا أنها تقول الشيء نفسه تمامًا، وهو ما أجده أمرًا رائعًا. في الأول، يعلن يسوع:

سأكشف لكم
ما لا يُرى،
ما لا يُسمع،
ما لا يُلمس،
ما لا يتصور.

ماذا يعني هذا؟ الاقتباس الثاني يوضح الأمور بشكل أفضل. إنها على شكل لغز:

ما الذي لا يمكن رؤيته،
لكنه ما يجعل الرؤية ممكنة؟

ما الذي لا يمكن سماعه،
لكنه ما يجعل السمع ممكناً؟

ما الذي لا يمكن معرفته،
لكنه ما يجعل المعرفة ممكنة؟

ما الذي لا يمكن تصوره،
لكنه ما يجعل التصور ممكناً؟

إذن... ما هو الشيء الذي لا يمكن رؤيته أو سماعه أو لمسه أو تصوره؟ إنه الوعي الذي يتمثل في الرؤية والسمع واللمس والتصور. إنها الذات العميقة التي تدرك كل ما تعيشه. إليكم إجابتي على اللغز:

يرى الوعي التجارب،
ولكنه ليس له لون أو شكل.

يسمع الوعي السمع،
لكنه لا يصدر صوتًا.

يلمس الوعي التلامس،
ولكنه ليس له شكل ملموس.

يتصور الوعي التصور،
لكنه ليس صورة.

السر العظيم الموجود في قلب جميع التقاليد الروحية الرئيسية في العالم هو هذا. إذا انتبهت جيداً لهويتك، فسوف تكتشف طبيعتك الذاتية كوعي. هذا هو جوهرك العميق. إنه ما يسميه الفلاسفة الهندوس "أتمن"، ويسميه المعلمون البوذيون "طبيعة بوذا"، ويسميه المتصوفون المسيحيون "روحك". كلمة "روح" تعني الجوهر. كلمة "الجوهر" مشتقة من الكلمة اللاتينية *esse* التي تعني "أن يكون". أناك العميقة هي كيانك. هي ما أنت عليه.

معرفة عميقة للأنا العميقة

نستيقظ روحياً من خلال إدراكنا لطبيعتنا الروحية. نصبح في حالة يقظة عميقة من خلال معرفة الأنا العميقة. قد يبدو هذا أمراً صعباً، لذلك سأصف كيف يكون الأمر بالنسبة لي عندما أنتبه إلى الذات التي لا توصف للوعي.

لا أستطيع أن أرى أو أسمع أو ألمس الوعي، لذا فهو أمر غامض للغاية.

أنا معتاد على أن أكون واعياً بما أمر به، لكن الأنا العميقة ليست شيئاً اعيشه. إنها المجرب لكل ما أجربه.

أنا معتاد على الانتباه إلى قصتي التي تتكشف، لكن الأنا العميقة ليست جزءًا من قصتي. إنها حالة الوعي التي تشهد على القصة.

لا أستطيع أن أعرف الأنا العميقة كموضوع في تجربتي، لأن الأنا العميقة هي الذات. لا يمكنني أن أعرف أناي العميقة إلا من خلال إدراك ذاتيتي الجوهرية.

أعرف الأنا العميقة من خلال معرفة العارف.

إنّ الأنا العميقة لا يمكن وصفها، لأنها ليست شيئاً يمكنني رؤيتها أو سماعها أو لمسها. لكنها واضحة أيضاً، لأنها جوهر وجودي.

شعور أعمى بالوجود

قد يبدو إدراك الأنا العميقة أمراً صعباً، لكنه في الواقع يتطلب منك ببساطة الانتباه إلى شيء واضح تماماً... أنت تعلم أنك موجود. يعلّم نص مسيحي صوفي يسمى "سحابة الجهل" أننا بحاجة إلى أن نصبح واعين بـ "مفهوم مجرد وشعور أعمى بالوجود". جربها الآن وأعتقد أنك ستجد حالة وعيك تتغير.

تخلَّ عن أفكارك عن نفسك وركز على "تصور عارٍ" لمن أنت.

كن واعياً لـ "شعور أعمى بالوجود".

جسد عارٍ وكائن عارٍ

يبدو أن هويتي عبارة عن مجموعة معقدة من الشخصيات المختلفة التي أتبناها لأداء أدوار مختلفة في حياتي. لكن عندما أنتبه جيداً، أستطيع أن أرى أن هناك مفارقة بسيطة في هويتي المجردة.

بموضوعية، تحت كل الملابس التي أرتديها لتحديد شخصياتي المختلفة، أنا جسد عارٍ.

ذاتيًا، أنا حضور الوعي، الذي هو الخلفية الثابتة لجميع تجاربي. هذا هو كياني العاري.

كما هو الحال مع جميع المفارقات، يبدو هذان المنظوران المتعارضان متناقضين، لكنهما في الواقع متكاملان.

الجسد هو ما أبدو عليه.

الوعي هو ما أنا عليه.

الذات السطحية والأنا العميقة

سأستكشف مفارقة هويتي في تجربتي الحالية، وأدعوكم لاستكشاف مفارقة هويتكم معي.

ظاهرياً، أبدو كشخص يُدعى "تيم".

في أعماق هويتي، أشهد بوعي مغامرات تيم.

ظاهرياً، يوجد جسدي في عالم الحواس.

في الأعماق يكمن الوعي، الذي لا يمكن رؤيته أو سماعه أو لمسه.

ظاهرياً، أبدو كجسم مادي.

في أعماقي، أنا في جوهري كائن روحي.

الفصل الثامن

أين الوعي؟

موضوعياً، أنا مجرد جسد مادي. ذاتياً، أنا حضور للوعي. جسدي يجلس هنا أمام هذا الكمبيوتر. لكن أين الوعي؟ إذا نظرت في عيني، ستتصل بوجود الوعي، والذي سيبدو وكأنه داخل رأسي. لكن هل هذا صحيح حقاً؟
أتخيل نفسي أنحني أمامك حتى تتمكن من إلقاء نظرة. هناك سحّاب كبير في رأسي الأصلع، والذي أفتحه حتى تتمكن من الوصول إليه وإيجاد الوعي. أنت تبحث بيدك في كل تلك العصيدة اللزجة داخل رأسي. ثم تجده وتخرجه لتُظهره للعالم... وعي تيم... ليس بالقدر الذي قد تتوقعه!

سيكون من الممتع أن يحدث ذلك. لكن ذلك لن يحدث، لأن الوعي ليس داخل رأسي. يمكنك البحث في دماغي بالمجهر، لكنك لن تجد الوعي أبداً. وذلك لأن الوعي ليس شيئاً موجوداً في العالم. إنه ليس شيئًا يمكننا رؤيته أو سماعه أو لمسه.
فأين الوعي إذن؟ إليكم احتمالًا مثيرًا للاهتمام من الناحية المنطقية: لا يمكن العثور على الوعي في العالم لأنه عكس ذلك تمامًا. العالم موجود في الوعي. لا يمكن إيجاد الوعي في تجربتي، لأن تجربتي تنشأ من داخل الوعي. دعني أشرح لك الأمر:

أنا الآن في حالة وعي، أختبر تدفقًا من الأفكار والأحاسيس.

من السهل فهم أن الأفكار تنشأ داخل الوعي، ولكن من الصحيح بنفس القدر أن الأحاسيس تنشأ داخل الوعي أيضًا.

كل ما أراه وأسمعه وألمسه هو إحساس ينشأ داخل الوعي.

أستمع إلى صوت الرياح وهي تهب في الحديقة. هذا الصوت ينشأ من داخل الوعي. لو لم يكن الأمر كذلك، لما كنتُ واعياً به.

أنا أنظر إلى ملصق وردي كبير للفنانين جيلبرت وجورج على جدار مكتبي. اللون ينشأ من خلال الوعي. لو لم يكن الأمر كذلك، لما كنتُ واعياً به.

أستمتع بالنكهة الرائعة للقهوة التي أشربها. ينشأ المذاق من خلال الوعي. لو لم يكن الأمر كذلك، لما كنتُ واعياً به.

كل ما أختبره ينشأ من خلال الوعي.

كجسد، أبدو موجوداً داخل العالم، ولكني في الأساس وعي، والعالم موجود بداخلي.

الحضور الواسع للوعي

إن أحد أعمق التعاليم الموجودة في صميم جميع التقاليد الروحية هو أنك في الأساس غير موجود في العالم. لا يمكن رؤية أو سماع أو لمس جوهرك الأعمق، لأنه ليس له شكل. إن الأنا العميقة هي الحضور غير المتشكل للوعي الذي تنشأ فيه جميع أشكال الحياة.
أدعوكم لتجربة هذه الفكرة للحظة ومعرفة ما سيحدث:

توقف عن تخيل أنك مجرد الجسد المادي الذي تبدو عليه.

بدلاً من ذلك، تخيل نفسك كحضور واسع تنشأ فيه تجربتك.

عندما أصبحت منفتحًا على هذا الاحتمال لأول مرة، وجدته دقيقًا جدًا بحيث لا يمكنني التمسك به لفترة طويلة، ولكن مع تجربتي له، وجدت أنه قد غيّر تجربتي في الحياة بشكل عميق. الآن عندما أفحص اللحظة الحالية، أستطيع أن أرى على الفور أن كلا العبارتين المتناقضتين صحيحتان:

هناك حقيقة موضوعية لشعوري بأنني جسد مادي.

هناك حقيقة ذاتية لشعوري بوجودي كحضور واسع للوعي.

الأحلام الواعية والعيش الواعي

تشبّه العديد من التقاليد الروحية الحياة بالحلم. أجد أن هذا التشبيه يساعدني حقاً على فهم مفارقة هويتي. ويوفر لي ذلك طريقة واضحة للتفكير في حالة اليقظة العميقة، لأنه في تجربتي يشبه "الحلم الواعي"، إلا أنه يحدث عندما أكون مستيقظًا. دعني أشرح لك الأمر.

عادةً عندما أحلم ليلاً، أكون منغمسًا في الحلم دون وعي. لكن أحياناً أدرك أنني أحلم. يُطلق على هذا اسم "الحلم الواعي".

يحدث شيء مشابه عندما أكون مستيقظاً. غالباً ما أكون منغمساً دون وعي في قصة حياتي. لكن إذا أصبحت متيقظًا تمامًا، أرى أن الحياة أشبه بالحلم وأعيش "العيش الواعي".

عندما أحلم بوعي، أرى مفارقة هويتي. من وجهة نظر معينة، أبدو كشخصية في قصة أحلامي. من منظور آخر، أنا الحالم، ولست موجوداً في الحلم على الإطلاق.

عندما أعيش بوعي كامل، أرى مفارقة هويتي في هذه اللحظة. من وجهة نظر معينة، أبدو كشخص ضمن قصة حياتي. من منظور آخر، أنا وعي واسع أشهد كل ما أعيشه. أنا لستُ شيئاً في تجربتي. أنا المُجرِّب الذي لا شكل له.

عندما أحلم بوعي، يكون من الواضح أن الوعي ليس داخل رأس الشخصية التي أبدو عليها في الحلم. الحلم ينشأ في الوعي.

عندما أعيش بوعي، يتضح أن الوعي ليس داخل رأس الشخص الذي أبدو عليه في قصة حياتي. تنشأ تجاربي من خلال الوعي.

عندما أحلم بوعي، يستمر الحلم كما كان من قبل، لكن تجربتي في الحلم تتغير، لأنني أرى أنني في الحلم وفي الوقت نفسه لست في الحلم.

عندما أعيش بوعي، تستمر قصة حياتي كما كانت من قبل، لكن تجربتي في الحياة تتغير، لأنني أرى أنني موجود في العالم وغير موجود فيه في نفس الوقت.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة وأعيش بوعي كامل، أرى الحياة من منظور متناقض، وهذا يضفي عمقاً حقيقياً على تجربتي.

أنا منخرط في مغامرات تيم، وأعرف نفسي بأنني الحضور الواسع للوعي، الذي ينشأ العالم من خلاله.

أرى أنني في حلم الحياة أبدو كفرد منفصل، لكن طبيعتي الجوهرية كوعي هي واحدة مع الحياة، تمامًا كما أن الحالم واحد مع الحلم.

وعندما أعرف أنني واحد مع الحياة، أشعر بتواصل حميم مع كل شيء وكل شخص. أشعر بحب شامل للحياة.

الفصل التاسع

الحضور

توصل الفيزيائي الحائز على جائزة نوبل إرفين شرودنغر إلى استنتاجات تتناغم مع رؤى الروحانية العميقة. ويكتب:

نحن لا ننتمي إلى هذا العالم المادي الذي يبنيه العلم لنا. لسنا داخله؛ نحن خارجه. نحن مجرد متفرجين. إن السبب الذي يجعلنا نعتقد أننا موجودون فيه، وأننا ننتمي إلى الصورة، هو أن أجسادنا موجودة في الصورة.

أود أن أقترح ممارسة بسيطة أسميها "الحضور" والتي ستساعدك على أن تصبح واعياً بالذات العميقة التي ليست في العالم. هذا ببساطة يستلزم أن تكون واعياً بذاتك كوعي يعيش هذه اللحظة. يتضمن ذلك معرفة نفسك كحضور واسع تنبثق فيه جميع تجاربك كالحلم. تعتبر الممارسات المشابهة للحضور مهمة في العديد من التقاليد الروحية. يقول معلم الزن يوانسو:

إن جميع تعاليم وممارسات الزن المختلفة تهدف فقط إلى تشجيعك على النظر إلى نفسك بشكل فردي، حتى تتمكن من معرفة طبيعتك الجوهرية والراحة في حالة من السلام والسعادة العظيمين.

هل هذا جيد؟ الأمر ليس بالصعوبة التي قد تتصورها. إن إدراك الأنا العميقة يتطلب منك ببساطة الانتباه إلى إحساسك بالوجود، وهو أمر واضح في الواقع. كما يشرح بادماسامبهافا، مؤسس البوذية التبتية، بأسلوب بليغ:

إنها وعيك أنت الآن.
إنها بسيطة وطبيعية وواضحة.

لماذا نقول: "أنا لا أفهم ما هو الوعي"؟
لا يوجد ما يدعو للتفكير، فقط وعي دائم.

لماذا نقول: "أنا لا أرى حقيقة الوعي"؟
الوعي هو مفكر هذه الأفكار.

لماذا نقول: "عندما أبحث لا أجده"؟
لا حاجة للبحث.

لماذا نقول: "كل ما أحاول فعله لا ينجح"؟
يكفي أن تبقى الأمور بسيطة.

لماذا نقول: "لا أستطيع تحقيق هذا"؟
إن فراغ الوعي الخالص موجود بشكل طبيعي.

حضور هذه اللحظة

إذا جربت الحضور، أعتقد أنك ستجد أن حالة وعيك تتغير على الفور.

ابدأ بالخروج من حالة اليقظة المعتادة لديك من خلال الدخول في الإحساس اللذيذ بالتنفس وانغمس في غموض اللحظة.

ثم أغرق انتباهك في أعماق نفسك وكن واعياً بوجودك كحضور للوعي يشهد كل ما تعيشه.

مفارقة الانتباه

من المهم اتباع نهج متناقض في ممارسة الحضور. لا أقترح عليك أن تسحب انتباهك تماماً من العالم. أقترح أن تكون واعياً بأنك تمثل حضوراً واسعاً للوعي، وأنك أيضاً شخص في هذا العالم. أقترح عليك أن تعيش حياة واعية.

قد يبدو من الصعب أن تكون واعياً بكلا قطبي هويتك في آن واحد، لكن الأمر يصبح أسهل بكثير إذا فهمت الطبيعة المتناقضة لانتباهك. لمساعدتك على فهم هذا، أود منك أولاً أن تفحص الطبيعة الشاذة لبصرك، والتي يمكن مقارنتها.

افحص رؤيتك وسترى أنها تركز على نقطة ما، ومن حولها تعاني من رؤية محيطية غير مركزة.

في الوقت الحالي، يتركز نظري على شاشة الكمبيوتر أمامي، ولكن في مجال رؤيتي المحيطية أستطيع رؤية الحديقة من خلال النافذة، ومع ذلك فهي غير واضحة وغير مركزة. أفترض أنك تواجه شيئاً مماثلاً. صحيح؟

والآن، افحص انتباهك وستجد أنه يحتوي أيضًا على نقطة تركيز وصفة أكثر انتشارًا ومحيطية.

في الوقت الحالي، ينصب تركيزي على الكلمات التي أكتبها، ولكن في انتباهي المحيطي أدرك أن الوقت قد تأخر وسأحتاج إلى التوقف قريباً. أفترض أن انتباهك منصب على قراءة هذا الكتاب. لكن في انتباهك المحيطي، تكون واعياً بكل ما يحدث في حياتك الآن. إن فن العيش بوعي هو نقل تركيز انتباهك بين سطح الحياة وأعماقها، مع الاحتفاظ بالقطب الآخر في انتباهك المحيطي. هذا يعني أنه عندما تركز على الذات العميقة، فإن ذاتك السطحية تبقى في انتباهك المحيطي. وعندما تركز على ذاتك السطحية، تبقى الذات العميقة في انتباهك المحيطي.
بالنسبة لي، لا تعني اليقظة العميقة التركيز الدائم على أعماق الحياة. إنها تُغيّر تركيز انتباهي استجابةً لظروف حياتي. فعلى سبيل المثال، لا توجد فرحة أعظم أعرفها من الانغماس في الحب العميق الذي ينشأ عندما أختبر روعة (واو) الاستيقاظ. لكن هذا ليس مناسباً دائماً. إذا أردت مقابلة محاسبي، فيجب أن يكون تركيزي على العالم العملي، لأنه عندما أكون غارقاً في الحب، تبدو فكرة "المال" بأكملها سخيفة تماماً!
عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يكون انتباهي مرناً وليس ثابتاً، لذا يمكنني الاستجابة لمتطلبات الحياة المتغيرة. أحياناً أجد نفسي أذوب في نشوة الإعجاب، وتتلاشى قصة تيم في الخلفية. أحياناً أركز على تحديات تيم في الحياة، وتكون الأنا العميقة عبارة عن سكون هادئ موجود في الخلفية. يتركز انتباهي بين قطبي المنطق المتناقض.

قد يكون القيام بذلك صعباً في البداية. في رحلتي الروحية، وجدت في البداية أنه بينما كنت أركز على تيم، نسيت كل شيء عن الوعي. لكن الآن وقد أصبحت على دراية بحالة اليقظة العميقة، أصبح من الأسهل الحفاظ على الذات العميقة في انتباهي المحيطي عندما أركز على قصة تيم. عندها يمكنني أن أعيد تركيزي على أعماق كياني عندما أختار ذلك. هذا يعني أنه بإمكاني السماح لتركيز انتباهي بالتدفق بين الأعماق والسطح.

تجربتي في الحضور

سأصف تجربتي عندما أركز انتباهي على الوعي بالأنا العميقة. ثم أدعوكم للتوقف عن القراءة لبعض الوقت وقضاء بعض الوقت في استحضار تجربتكم.

أنا أعي تماماً الآن تدفقاً متواصلاً من التجارب.

عادةً ما أركز انتباهي على ما اعيشه، لكنني اخترت أن أكون واعياً بذاتي بصفتي المجرب.

أنا من يجرب كل ما أجربه.

أنا حضور الوعي الذي يشهد الألوان ... الأصوات ... المشاعر ... الأفكار.

أنا الوعي الذي ينظر، لكن لا يمكن رؤيته.

أنا الوعي الذي يستمع، لكن لا يمكن سماعه.

أنا سكونٌ لا يتغير، أشهد تدفقاً متغيّراً باستمرار من التجارب.

أنا أعي أنني حضور الوعي غير المتشكل الذي تنشأ فيه تجربتي كالحلم.

الفصل العاشر

وحدة الوجود

يكمن في جوهر الروحانية العميقة فكرة عميقة مفادها أن هناك وحدة بدائية تكمن وراء التنوع الهائل للحياة، بحيث أنه على الرغم من أننا نبدو كائنات فردية، إلا أننا في الأساس كائن واحد. أنا وأنت مثل الأمواج التي ترتفع على محيط عظيم. ظاهرياً نبدو منفصلين، لكن في الأعماق نحن واحد.

دعونا نستكشف هذه الإمكانية المذهلة:

أنت وأنا جسدان بشريان مختلفان.

لكن في جوهر الأمر، أنت الحضور غير المتشكل للوعي... وأنا كذلك.

بدون شكل، يصبح الفصل مستحيلاً لأنه لا توجد حدود لتمييز أي شيء كفرد.

لذا فإن الحضور غير المتشكل للوعي الذي تختبره باعتباره الأنا العميقة ليس منفصلاً عن الحضور غير المتشكل للوعي الذي أختبره أنا باعتباره الأنا العميقة.

في أعماق كياننا نحن واحد.

حلم براهمان

يعلم الفلاسفة الهندوس أن وحدة الوجود، التي يسمونها براهمان، هي وعي بدائي لا شكل له يحلم بأن يكون كل أشكال الحياة.
يقول أساتذة الزن إن كل شيء عبارة عن فكرة تنشأ داخل "عقل كبير".
في الروحانية الغربية، غالباً ما يُطلق على الوعي البدائي اسم "الله". لكن هذا الإله الغامض ليس شخصًا ذا شأن في السماء. الله هو الكائن البدائي الذي يحلم بأن يكون كل الكائنات. قد يبدو أنت وأنا كأفراد منفصلين، لكننا في جوهرنا جميعًا الله!
يعلّم الفلاسفة الأفلاطونيون أن الكائن البدئي في طور أن يصبح كل ما هو موجود. إن الله حاضر في كل جوانب الحياة. الله هو الإمكانية الكونية التي تتجلى في عظمة الكون.

لكن الله ليس الخالق الواعي للكون.

الله يحلم بالعالم في الوجود دون وعي منه.

الله هو الوعي البدائي اللاواعي الذي يصبح واعياً من خلال الأشكال التي يحلم بأن يكون عليها.

يعيش تيم حلم الحياة، لكن هذا ليس حلم تيم. هو شخصية في الحلم.

إن الوعي البدائي اللاواعي يحلم بأن يكون أنت وأنا كبشر أفراد... ويختبر حلم الحياة من خلالنا.

لهذا السبب، أنا وأنت نختبر وجهات نظر مختلفة حول نفس حلم الحياة.

مجال الوعي اللاواعي

إذا كنت لا تحب كلمة "الله"، فيمكننا استكشاف نفس الفكرة باستخدام مفهوم "المجال"، وهو أمر أساسي في الفيزياء. يتحدث العلماء عن مجالات مثل "مجال الجاذبية" و"المجال الكهرومغناطيسي"، واللذان يمتدان عبر الفضاء بأكمله. يمكننا استخدام هذا المفهوم لأغراض روحية وعلمية على حد سواء.

تخيل مجالاً حاضراً في كل مكان، بلا شكل، من الوعي اللاواعي، تنشأ فيه جميع أشكال الحياة.

جسدك هو شكل فردي ينشأ داخل المجال البدائي الذي من خلاله يصبح الكائن اللاواعي واعياً بوجوده.

جسمك هو مركز للوعي الذي ينير "فقاعة" معينة من التجربة داخل مجال الوعي اللاواعي.

الوعي بالوحدة اللاواعية

إن فهمي بأن مجال الوعي اللاواعي ينشأ من خلال العديد من مراكز الوعي يمكن أن يساعدني في وصف تجربتي للوحدة بشكل أكثر وضوحاً بالنسبة لك.

في حالة اليقظة العميقة، أعلم أنني المجال البدائي الذي ينشأ كمركز معين للوعي.

لكن هذا لا يعني أنني أعي ما تختبره مراكز الوعي الأخرى.

بل إنني أعي تماماً أنني جزء لا يتجزأ من مجال الوعي اللاواعي.

دعني أشرح لك الأمر:

أنا الآن أعي تماماً أنني حاضرٌ بوعيي، أشهد على تدفق فريد من التجارب.

إذا انتبهت إلى الوعي، فسأدرك أن هذا الحضور غير المتشكل ليس له صفات أخرى غير الوجود، وبالتالي ليس له حدود تحدده.

إذا غمرت انتباهي بعمق في حضور الوعي، فسيكون الأمر أشبه بالغوص في أعماق محيط الوجود.

يتلاشى الشعور بأنني فرد أختبر عالم الانفصال، وأنغمس في وحدة عميقة غير متمايزة، تتجاوز الكلمات للتعبير عنها.

ظاهرياً، ما زلت كائناً فردياً واعياً. في أعماقي، أدرك أنني الوحدة البدائية للوجود اللاواعي.

منظور "الشيء" ومنظور "الأنا"

في وقت سابق من هذا الكتاب، اقترحت أن يُنظر إلى العلم والروحانية على أنهما منظورين متكاملين متناقضين حول الواقع. أجد من المثير للاهتمام أن كلا المنظورين يدعيان وجود وحدة بدائية نشأت منها جميع أشكال الحياة المعقدة.

يمكن النظر إلى هذه الوحدة البدائية بموضوعية وذاتية، مما يمنحنا منظورًا تكميليًا شيئًا ومنظورًا ذاتيًا.

يتبنى العلم منظور "الشيء". إنه ينظر إلى الأمور بموضوعية ويرى الوحدة البدائية كطاقة تنشأ كمادة، والتي تصبح واعية من خلال التطور إلى أشكال فيزيائية معقدة.

تتخذ الروحانية منظور الأنا. إنها تنظر إلى الأمور بشكل ذاتي وترى الوحدة البدائية على أنها وعي لا واعٍ، والذي يصبح واعياً من خلال الأشكال التي يحلم بها.

من كلا المنظورين، فإن كيانك الفردي هو واحد مع الكيان البدائي، الذي يتجلى في جميع الكائنات.

يعبّر إرفين شرودنغر عن ذلك بشكل جميل عندما يكتب:

إن الذات الفردية هي جانب من جوانب الكل، وهي مطابقة للذات الكونية التي تُسقط نفسها على أنها العالم.

أسطورة التطور

إن الأسطورة الكونية الكبرى في عصرنا هي القصة العلمية للكون المتطور. ويروي كيف أن "التفرد" قد أنجب التنوع الهائل للكون، وأصبح واعياً من خلال التطور إلى أشكال أكثر تعقيداً، حتى وصل إلى الشكل البشري الذي أصبح واعياً بوجوده فيه.
منذ العصور القديمة، استكشفت الأساطير الروحية أيضًا فكرة أن الوحدة البدائية للوجود تتجلى في تعدد الحياة، حتى تتمكن من معرفة نفسها. كما ذكر الحكيم الغنوصي سمعان الساحر قبل 2000 عام في الإعلان العظيم:

هناك قوة واحدة... تولد نفسها، وتزيد من ذاتها، وتبحث عن ذاتها، وتجد ذاتها... أصل واحد للكل.

في مخيلتي، نجلس معًا حول نار تحت سماء ليلية مرصعة بالنجوم، حتى أتمكن من مشاركة نسختي من هذه الأسطورة معكم. قد تكون قصة خيالية، لكنها تتردد في داخلي كذكرى قديمة. إنها تمنح المغامرة الإنسانية العظمة التي تستحقها وتساعدني على تقدير الحياة بطريقة أعمق. لذا اقتربوا وسأروي لكم قصة مذهلة.

في البدء كان الصامت.

لم يكن هناك من يفكر ولا شيء يفكر فيه.

كانت وحدة الوعي البدائية لاواعية، لأنه لم تكن هناك تجارب يمكن إدراكها.

كانت وحدة الوعي أشبه بوجود نور بدون أي شيء ينيره، ولذلك كان النور مظلماً بشكل متناقض.

لكن طبيعة الوعي هي أن يكون واعياً، لذلك نشأت فكرة عظيمة داخل الوعي البدائي، وهي الكون.

إن الإمكانية اللازمنية لكل شيء تتخيل تدفق الزمن الذي من خلاله ينشأ كل شيء.

لقد عبرت وحدة الوجود عن إمكاناتها المتناقضة وظهرت على أنها تعدد الحياة.

الكائن البدائي يتجلى كعملية تطورية للصيرورة.

لقد حلمت وحدة الوعي اللاواعي بقصة الحياة، وأصبحت تدريجياً أكثر وعياً من خلال الأشكال المتطورة التي تخيلت نفسها عليها.

وهكذا نشأت الوحدة البدائية للوجود اللاواعي كمراكز عديدة للوجود الواعي.

الأمور تسير على ما يرام حتى الآن... لكن هذا يقودنا إلى المفاجأة التي تضيف عنصر التشويق إلى قصتنا.

أنت ترى الوعي البدائي مرتبطًا بكل شكل من الأشكال المنفصلة التي بدا عليها، ولم تتعرف على هويته الأعمق باعتبارها وحدة الوجود.

وها نحن ذا... هذا أنت وأنا. كل واحد منا هو وحدة الوجود التي تعتقد أنها مجرد فرد منفصل.

هذا ليس وضعاً مرضياً، لأنه عندما نغرق في الانفصال نشعر بالوحدة والخوف.

نشعر بأننا نفتقد شيئاً ما باستمرار... وهذا صحيح.

ومع ذلك، فإن هذا السخط الكامن يدفعنا إلى استكشاف أعماق الحياة.

نشعر أن للوجود معنى أعمق، لذلك نبدأ بالتساؤل.

هذا بداية رحلتنا نحو الصحوة الروحية.

في مرحلة ما من هذه الرحلة نصبح واعين بالأنا العميقة وندرك أن وجودنا الجوهري هو واحد مع الوجود البدائي.

ثم ... عندما ندرك هذا ... يصبح الكائن البدائي يعرف نفسه من خلالنا.

لذا فإن عملية التطور هي الوحدة البدائية للوجود اللاواعي الذي ينشأ كمراكز منفصلة للوجود الواعي، حتى يتمكن في النهاية من معرفة أن الكل واحد.

يصل الكائن البدائي إلى معرفة الذات من خلال حلمه بأنه أنت وأنا في رحلة استيقاظ نحو الوحدة.

الحياة رحلة من الوحدة اللاواعية مروراً بانفصال الوعي وصولاً إلى الوحدة الواعية.

وهذا الإدراك الهائل يقودنا إلى النهاية السعيدة.

عندما ندرك أننا واحد مع كل شيء وكل شخص، نجد أنفسنا مغرمين بكل شيء وكل شخص، لأن الحب هو شعور الوحدة.

عندما نعي وحدة الوجود، نقع في حب جميع الكائنات.

نحن ببساطة نحب الوجود.

وهكذا تتحول حكايتنا الملحمية إلى قصة حب... وهذا ما يجعلها تستحق أن تُروى.

الفصل الحادي عشر

تأمل اليقظة العميقة

أود أن أدعوكم لاستكشاف أعماق كيانكم من خلال تجربة تأمل اليقظة العميقة. يشبه هذا الحضور الروحي باستثناء أنه ينطوي على سحب انتباهك من العالم وإذابته في وحدة الوجود.
كلمة "التأمل" تحمل معها قدراً معيناً من الدلالات. قد يبدو الأمر وكأنه مسعى روحي جاد، نحاول فيه بجدية أن نصبح أكثر وعياً. لكنني لا أتعامل مع التأمل بهذه الطريقة. أمارس التأمل لأنه أمر رائع. إن النظر إلى التأمل على أنه "انضباط" روحي يجعلني أشعر وكأنه شيء يقيدني، بينما هو في الواقع شيء يحررني. أشجعكم على التدرب من أجل متعة ذلك. لا تجعل التأمل عملاً روتينياً متكلفاً! كما يوضح الفيلسوف الروحي آلان واتس:

يمكننا القول إن التأمل ليس له سبب أو ليس له هدف. في هذا الصدد، يختلف الأمر عن جميع الأشياء الأخرى التي نقوم بها تقريبًا باستثناء ربما تأليف الموسيقى والرقص. عندما نؤلف الموسيقى، فإننا لا نفعل ذلك من أجل الوصول إلى نقطة معينة، مثل نهاية المقطوعة الموسيقية. إذا كان هذا هو الغرض من الموسيقى، فمن الواضح أن أسرع العازفين سيكونون الأفضل.

أيضًا، عندما نرقص، فإننا لا نهدف إلى الوصول إلى مكان معين على الأرض كما هو الحال في الرحلة. عندما نرقص، تكون الرحلة نفسها هي الهدف، كما هو الحال عندما نعزف الموسيقى، فالعزف نفسه هو الهدف. وينطبق الشيء نفسه تماماً على التأمل. التأمل هو اكتشاف أن غاية الحياة تُدرك دائماً في اللحظة الراهنة.

النوم العميق واليقظة العميقة

لمساعدتك على فهم ما يحدث في التأمل العميق، أريد أن أستكشف العلاقة المتناقضة بين حالة اليقظة العميقة وحالة النوم العميق.

يمكن النظر إلى وحدة الوجود على أنها للوعي اللاواعي بلا شكل، والذي يصبح واعياً من خلال الأشكال التي يحلم بها.

أنا الوحدة البدائية للوعي الذي يتجلى من خلال تيم.

عندما أغفو في نوم عميق في الليل، تتلاشى تجربتي لنفسي كمركز للوعي وتعود إلى المجال البدائي للوعي اللاواعي.

في حالة النوم العميق، لا أملك هوية موضوعية أو ذاتية. لا وجود للذات... ولا وجود للآخرين... ولا وجود للزمن. أنا موجود، لكنني لست واعياً بوجودي.

أنا أذوب دون وعي في الوحدة البدائية عن طريق النوم العميق.

يسمح لي التأمل بالذوبان بوعي في الوحدة البدائية والاستيقاظ العميق.

عندما أستيقظ في الصباح، أشعر أحيانًا بنشوة غامرة بعد النوم العميق، وهي لمحة عن مدى روعة الشعور بالانغماس في الوحدة العميقة.

عندما أتأمل، أسمح لنفسي بالاستحمام بوعي في محيط الوجود المليء بالنعيم.

التأمل والعقل

كثيراً ما يُفترض أن التأمل يدور حول التوقف عن التفكير، لكنني أشعر أن هذا خطأ. عندما أتأمل، تأتي أفكاري وتذهب، لكنني لا أقاومها. ببساطة، أصبحتُ واعياً بأنني أستمع إلى نفسي وأنا أتحدث إلى نفسي. أولي اهتماماً للحضور الصامت للوعي الذي يستمع.

بنفس الطريقة التي تصبح بها بركة الماء شفافة إذا توقفت عن تحريكها وتركت الطين يستقر، كذلك تصبح أفكاري أقل اضطراباً عندما أتوقف عن تركيز انتباهي عليها. ثم يصبح ذهني هادئاً بشكل طبيعي، مما يعني أنه يمكنني بسهولة أن أنغمس في حالة اليقظة العميقة.

لقد أمضيت فترات طويلة من حياتي في استكشاف التأمل، لذلك غالباً ما أكون قادراً على الغوص مباشرة في أعماق كياني. لكن هذا ليس هو الحال دائماً. إذا أوليتُ اهتماماً كبيراً لأفكاري، أجد نفسي أسبح في حلم. كنت أعتبر التأمل الحالم تأملاً "سيئاً". في هذه الأيام، أركز ببساطة على ما يمكن أن تعلمني إياه هذه التجربة.

بينما أغفو، أتأمل في شعور الانجذاب إلى حالة شبه واعية. أحيانًا قد يكون الأمر بمثابة جهد لمقاومة خمول النوم. أشعر وكأنني مضطر إلى انتشال نفسي من لزوجة شديدة وسحب نفسي إلى حالة وعي أكبر.

ما يثير دهشتي في هذه التجربة هو أن شيئاً مماثلاً يحدث في حياتي اليومية. غالباً ما أنغمس في قصتي وأنا مستيقظ. وأشعر وكأن قصتي لزجة، لذا يصعب عليّ التخلص منها. هناك ثقل الجمود الذي يسحبني إلى اللاوعي، والذي يتطلب جهداً من الإرادة لمقاومته.

هذا يعني أنه عندما أبدأ في الحلم أثناء التأمل، لم أعد أعتبر ذلك نوعًا من الفشل الروحي. أرى ذلك فرصة رائعة لبناء "العضلات" النفسية التي تسمح لي بأن أصبح أكثر وعياً في حياتي اليومية.

اليقظة التامة أمر سهل، لكن الاستيقاظ قد يتطلب جهداً نفسياً. إذا كنت ترغب في الحصول على فهم عميق لهذا الأمر، فما عليك سوى الاستلقاء على الأرض ثم النهوض. حتى لو كنت تتمتع بلياقة بدنية عالية، ستجد أنك بحاجة إلى بذل بعض الجهد للوقوف على قدميك، ولكن بمجرد أن تقف، يصبح الأمر سهلاً. الأمر مشابه مع الصحوة الروحية.

تجربتي مع التأمل

بالنسبة لي، يمثل التأمل فرصة لأخذ قسط من الراحة من ضغوط الحياة والذوبان في رحاب كياني العميق. أقدر كل ما أختبره في التأمل. أحيانًا يكون هناك ببساطة شعور بالهدوء والسلام. في أحيان أخرى، يكون التأمل رائعاً لدرجة أنني أجد صعوبة بالغة في وصفه بالكلمات... لكنني سأحاول:

عندما أمارس التأمل العميق في حالة اليقظة، أفهم لماذا يتحدث الهندوس عن الاهتزاز البدائي لـ "أوم"، لأنني أشعر كما لو أنني أندمج مع اهتزاز منخفض يكمن وراء كل ما هو موجود. أنا غارق في أومممممم...

أفهم لماذا يتحدث الغنوصيون عن البليروما، أو "الامتلاء"، لأنني أشعر وكأنني أذوب في فراغ هائل يفيض بالحيوية.

أفهم لماذا يصف الغنوصيون وحدة الوجود بأنها "ظلام مبهر"، لأن الفراغ يبدو وكأنه يتلألأ بـ "نور مظلم".

أفهم ما يقصده الناس بـ "صوت الصمت"، لأن الصمت له صوت مليون جرس صغير يرنّ، وأشعر بأنني غارق في موجات من الرنين، ترتفع وتنخفض في الفراغ.

أفهم ما يقصده المتصوفون المتعبدون بمحبة الله باعتباره الحبيب الإلهي، لأنني أجد نفسي أقع في حب الكائن البدائي الذي هو مصدر كل شيء.

عندما أمد يدي إلى داخلي، أشعر وكأن الله يمد يده ليرحب بي. أشعر وكأنني أسترخي بين ذراعي الحبيب العظيم... كما لو كنا عاشقين نتوق إلى أن نكون معًا... أن نداعب بعضنا البعض... أن نكون واحدًا مع بعضنا البعض.

أشعر بأنني واحد مع من أحب... الوحدة التي أحبها... أنا الواحد الذي هو الحب.

الذوبان في الوجود العميق

سأتذكر تأملي بالأمس كما لو كان يحدث الآن، وسأشاركم هذه التجربة. ثم أشجعك على تخصيص بعض الوقت لتجربة التأمل العميق بنفسك.

لقد لجأت إلى هدوء غرفة نومي حيث لن يزعجني أحد.

أنا أجعل جسدي يشعر بالراحة.

أشعر بالاسترخاء واليقظة.

أنا أعي ما يدور حولي في الغرفة وما يصدر من أصوات خارج النافذة.

أدرك كم هي الحياة رائعة وكم هو غامض أن تكون على قيد الحياة.

أغمض عيني وأتخلى عن قصتي.

أنا أعي تماماً اللحظة الحالية.

أدخل في الإحساس اللذيذ بالتنفس.

بينما أفعل ذلك، يبدأ جسدي بالاسترخاء ويبدأ عقلي بالهدوء.

أنا أستمتع بجمال أنفاسي... الهواء البارد الذي يدخل جسدي والهواء الدافئ الذي يخرج منه.

أنا وعي واسع يتنفس.

الآن أوجّه انتباهي إلى أعماق نفسي.

أشعر وكأنني أغرق أكثر فأكثر في أعماق كياني.

أقوم بتحويل انتباهي إلى الأرض البدائية التي ينبثق منها انتباهي الواعي.

أنا منغمس في الاهتزاز البدائي للظلام المبهر.

السكون مليء بـ أومممممممم.

الفراغ ينبض بالحضور.

هناك شعورٌ بالوحدة يغمر المحيط.

أشعر وكأنني أذوب في محيط من النعيم.

أنا محاط بأذرع الحبيب الآمنة.

الكل واحد في حب لا حدود له.

الفصل الثاني عشر

الحب العميق

في حالة اليقظة العميقة، أختبر وحدة الوجود كحب شامل. وقد تم التعبير عن هذا بشكل جميل باستخدام لغة دينية في رسالة يوحنا الأولى، التي تعلن ما يلي:

الله محبة
وأولئك الذين يعيشون في المحبة
يعيشون في الله
والله يعيش فيهم.

بالنسبة لي، الله هو وحدة الوجود التي تنشأ كجميع الكائنات. وعندما أعرف الله، أشعر بمحبة تشمل جميع الكائنات.
غالباً ما تصور التقاليد الدينية الله على أنه رب الكون الذي يقرر كيف يجب أن نعيش في الكتب المقدسة، والتي هي "كلمة الله". لكن الله لا يكلمنا. الله هو الصمت البدائي الذي يتحدث من خلالنا. جميع الكلمات هي كلمات بشرية وتتأثر بالتجربة الإنسانية للعيش في الزمن. إنها في أحسن الأحوال تعبيرات جزئية عن حقيقة لا يمكن التعبير عنها بشكل كامل. لا يوجد "كلمة لله"، ولكن لو كانت موجودة لكانت كلمة واحدة فقط. وتلك الكلمة هي "الحب".

الحب التعبدي

خلال السنوات الأولى من صحوتي الروحية، عشت علاقة حب شديدة مع الله، مليئة بالشوق العاطفي عندما شعرنا بالانفصال، وبالتواصل العميق عندما وجدنا بعضنا البعض مرة أخرى. إنه شعور ثمين للغاية عندما، كما تقول المتصوفة المسيحية هيلدغارد من بينجن، "يحتضنك سر الله في أحضانه الشاملة".
تصف العديد من التقاليد الروحية الصحوة الروحية بأنها تؤدي إلى تجربة إخلاص شديد لله. وتؤكد تقاليد أخرى أن وجود علاقة تعبدية مع الله يميز مستوى أقل من الصحوة الروحية. وهذا يدل على أننا ما زلنا غارقين في وهم الانفصال، لأننا في الحقيقة واحد مع الله.
بحسب تجربتي، فإن هذين النهجين متكاملان وليسا متناقضين. إن التوحد مع الله والوقوع في حب الله هما طريقتان مختلفتان متناقضتان لتجربة نفس حالة اليقظة. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أرى أنني منفصل وغير منفصل عن كل ما هو موجود. أنا واحد مع الكائن البدائي وأنا هذا الفرد المنفصل المسمى "تيم" الذي يشعر بحب شديد تجاه الكائن البدائي.

كائن محب

يعلمنا المتصوف المسيحي العظيم، مايستر إيكهارت، أن "الله هو الوجود" ويحثنا على "محبة الله". عندما قرأت هذا لأول مرة خطر لي أنه إذا كان "الله هو الوجود" فإن "محبة الله" تعني محبة الوجود. إنه أن تحب الوجود هنا والآن بصفتك تيم. هو أن تحب وجود كل شيء وكل شخص. هو أن تحب كل ما هو موجود، لمجرد أنه موجود.
عندما أحب أن أكون، أشعر بالرضا لوجودي. أعرف كم أرغب في الوجود. إن حب الوجود هذا هو شيء يتخلل الطبيعة بأكملها. يسميها علماء الأحياء "غريزة البقاء"، لكنها أكثر بكثير من مجرد الرغبة في البقاء. إنها تجربة للفرحة الأساسية للحياة.
يبدو لي أن حب الوجود هذا موجود دائماً، حتى عندما لا أكون واعياً به. كلما دخلت في حالة اليقظة العميقة، أجد حباً غير مشروط وشاملاً للوجود، ينتظر أن يرحب بي بأذرع مفتوحة.

حب طبيعة الأشياء

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أجد نفسي مغرماً بوحدة الوجود وبعالم المظاهر الرائع. أشعر بالرهبة أمام جمال العالم. ينتابني شعور بالدهشة والإعجاب أمام ثراء الحياة وتنوعها. أرى الجانب الروحاني في الطبيعة. يصف اللاهوتي الصوفي رودولف أوتو شعور التواصل مع العالم الطبيعي على النحو التالي:

الشعور بالانغماس في وحدة الطبيعة، بحيث يشعر الإنسان بكل الفردية، وكل خصائص الأشياء الطبيعية في نفسه. إنه يرقص مع ذرات الغبار ويشع مع الشمس؛ إنه ينهض مع الفجر، ويتدفق مع الموجة، ويفوح منه عبير الورد، ويأسره صوت العندليب: إنه يعرف وهو كل الوجود، كل القوة، كل الفرح، كل الرغبة، كل الألم في كل الأشياء بشكل لا ينفصل.

في اللغة الأسطورية، عندما نقع في حب طبيعة الأشياء، فإننا نقدم الولاء للإلهة الإلهية. إنها تمثل المظاهر الغامضة للحياة، تمامًا كما يمثل الله الجوهر الغامض للحياة. الله هو حالم الحياة. إنها حلم الحياة. إنها كل ما يمكننا رؤيته وسماعه ولمسه وتذوقه. إنها الطبيعة الأم. إننا نعيش في حضرتها المقدسة الآن. إن علاقتي العاطفية العميقة هي مع الله باعتباره الأساس الغامض للوجود، ومع الإلهة باعتبارها كل الصفات الرائعة للوجود.

في إنجيل توما الغنوصي، يعلن يسوع:

إن ملكوت السماوات منتشر على الأرض والناس لا يرونه.

بحسب تجربتي، عندما أكون مستيقظاً بشكل سطحي، قد يبدو العالم مألوفاً ومملاً. لكن عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يصبح العالم معجزة متألقة تتلألأ بالغموض. أرى أن الجنة موجودة حقاً هنا على الأرض.

طيف الحب

الحب العميق ليس تجربة روحانية. إنه حب ملموس أشعر به في جسدي. لكن الحب العميق هو أكثر بكثير من مجرد شعور رائع. إنها علاقة كاملة مع الواقع. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أشعر بحب عميق يتدفق من أعماق كياني إلى قلبي ليجعلني رقيقاً، وإلى عقلي ليجعلني حكيماً، وإلى جسدي كحيوية حسية، وإلى العالم كعمل رحيم.
يشمل الحب العميق طيف الحب بأكمله، من الحب السامي للوجود، والتفاني لله، والتواصل مع الطبيعة... إلى المودة الإنسانية لصديق، والحب الرومانسي لشريك، والحب الغريزي للطفل، والحب الشهواني للعلاقة الحميمة الجنسية، والحب الحسي للمتعة، والحب الملتزم بالاستمتاع بما نفعله. تُعلّم بعض التقاليد الروحية أن حبنا البشري هو حب أقل شأناً، والذي يجب أن نكون على استعداد للتضحية به إذا أردنا أن نختبر الحب الإلهي لله. لكن يبدو لي أن هذا خطأ فادح نابع من التفكير الثنائي (إما هذا أو ذاك).
إن حبي لأبنائي لا يقل عن حبي لله. إنه تعبير شخصي عن الحب الواحد الذي يحتوي على كل الحب بداخله. الحب العميق هو حب فطري ينشأ في حياتي مثل كل أنواع الحب الشخصية التي مررت بها. الحب العميق يحتضن ويكمل كل ما أحبه شخصياً.
من الجنس الحيواني إلى الإخلاص المتعالي، الحب هو تجربة يصبح فيها الاثنان واحداً مع بقائهما اثنين. عندما نحب نشعر بأننا منفصلون وغير منفصلين عن بعضنا البعض. وكلاهما مهم لأن الحب هو تجربة التواصل كواحد، وهو أمر لا يمكن أن ينشأ إلا لأننا اثنان.
يصف آلان واتس بأسلوب مؤثر تجربته في الاستيقاظ على الحب:

وفجأة أصبح من الواضح أن الأمر برمته كان مجرد لعب بالحب، حيث يعني الحب كل ما يمكن أن تعنيه الكلمة، وهو طيف يتراوح من الأحمر الذي يرمز إلى المتعة الشهوانية، مروراً بالأخضر الذي يرمز إلى المودة الإنسانية، وصولاً إلى البنفسجي

الذي يرمز إلى المحبة الإلهية، من الشهوة عند فرويد إلى "الحب الذي يحرك الشمس والنجوم" عند دانتي. كانت جميعها ألواناً كثيرة تنبعث من ضوء أبيض واحد.

الثقب في الروح

عندما أكون في حالة غفلة روحية، ينتابني دائماً شعور بأن شيئاً ما مفقود. هناك فراغ في روحي لا أعرف كيف أملأه. أحاول تغيير حياتي حتى أشعر أن الأمور على ما يرام، لكن لا شيء يجدي نفعاً. لكن إذا انتبهت جيداً، يصبح من الواضح أنني أتوق إلى الحب. بدون الحب، حياتي فارغة وبلا معنى.
علّم بوذا أن الحياة غير المستيقظة تتخللها نوع من المعاناة أطلق عليها اسم دوكًّا. هذا شعورٌ كامنٌ بعدم الارتياح والسخط. نداء استغاثة وجودي ينبع من معرفة الموت. شعور أساسي بالانفصال عن الآخرين. اغتراب عن العالم.
كتب المسيحيون الغنوصيون عن هذا الاغتراب المنهك في نصوص مثل اللوجينس، والتي تعني "الغريب". وتتردد هذه الرسالة عبر العصور في رواية الكاتب الفرنسي ألبير كامو الوجودية *L'Étranger*، والتي يترجم عنوانها أيضًا إلى "الغريب". عندما نغرق في الشعور بالانفصال، نشعر وكأننا غرباء في أرض غريبة.
يصعب تجنب هذا الشعور الدائم بعدم الارتياح والاغتراب لأنه ينشأ من كوننا أفرادًا واعين. أن تكون واعياً يعني أن تكون منفصلاً عن الحياة كمراقب وحيد للعالم. إن الشعور بضعفنا البشري أمر مؤلم لا محالة.
نسعى إلى تخفيف هذه المعاناة من خلال تأمين أنفسنا جسديًا وماليًا. لكننا لا نكون آمنين بما يكفي لمواجهة عواصف الحياة. نسعى إلى تخفيف هذا الضيق من خلال أن نصبح ذوي أهمية ومحترمين. لكننا لسنا مهمين بما يكفي لكي يتجاهلنا الموت. نسعى للتخفيف من هذا الضيق من خلال تحقيق النجاح ونيل الإعجاب. لكن الفراغ الداخلي يجعل كل انتصاراتنا تبدو جوفاء. وكما يقول الشاعر الهندي كبير:

كل ما نفعله ينطوي على شعور غريب بالفشل.

في أعماقنا، يعلم معظمنا أن الحب وحده هو القادر على ملء الفراغ في الروح. الحب وحده هو ما يحررنا من الدوكًّا المنهكة التي تتربص في الظلال حتى في أكثر أيامنا إشراقاً. الحب وحده هو القادر على التخفيف من كل ما هو سيء في الحياة والسماح لنا بالاحتفال بكل ما هو جيد. جميعنا نتوق إلى الحب كما لو كان نادرًا ويصعب العثور عليه، ولكن الحب ليس ناقصًا إذا نظرنا إلى داخلنا إلى مصدر الحب. الحقيقة هي أننا نعيش ونتنفس ونوجد في محيط من الحب. وعندما نفهم هذا، يمكننا أن نبتسم بسخرية من مفارقة الحالة الإنسانية مع الحكيم كبير الذي كتب:

أضحك عندما أسمع أن السمك في الماء عطشان.

الشوق إلى الحب

إن الفراغ في الروح أمر مزعج ولكنه نعمة أيضاً، لأنه يطالبنا بملئه. عندما تفشل محاولاتنا السطحية لملء الفراغ الداخلي، نبدأ في النظر بشكل أعمق ونصبح باحثين روحانيين. وعندما نستيقظ روحياً، نجد أنفسنا غارقين في حب عميق. عندها سنعلم أن هذا الحب هو ما كنا نتوق إليه طوال الوقت.
في تجربتي، أصبح هذا الشوق للشعور بالحب العميق رغبةً عاطفيةً في الاستمرار في الاستيقاظ والتعمق أكثر. إنه الوقود الذي يدفعني للاستمرار في مواجهة تحديات الرحلة الروحية. أشعر بفراغ كبير عندما نكون بعيدين، وأتوق بشدة إلى لم شملنا من كل قلبي. أنه يتوق للاستيقاظ.

لقد وجدت أنه عندما أرغب حقاً في الاستيقاظ، أبدأ بالاستيقاظ. عندما أتوق حقاً إلى الحب العميق، يمد لي الحب العميق يده. عندما تكون رغبتي الأعمق هي الانغماس في الغموض، فإن الغموض يرحب بي. في إحدى قصائد كابير، يعلن الله:

عندما تبحث عني حقًا ،
ستراني على الفور.

في خلواتي للصحوة العميقة، أقدم للناس تجربة قوية من الحب العميق، حتى يتمكنوا عند عودتهم إلى ديارهم من تذكر مدى روعة هذا الشعور. وهذا يعني أنه عندما يشعرون بالفراغ في الروح، يمكنهم استحضار حالة اليقظة العميقة والشعور بالدافع لإيجادها مرة أخرى، لأنهم يعلمون أنهم يتوقون حقًا إلى الحب.
كلما تعمقنا في حالة اليقظة، وكلما عدنا إليها بشكل متكرر، كلما أصبح من الأسهل تذكر مدى رغبتنا في الاستيقاظ عندما نكون قد غلبنا النعاس. إذا تذكرنا الأوقات التي كنا فيها مغرمين بالحياة، فإننا نشعر بشكل طبيعي بالرغبة في أن نصبح أكثر وعياً مرة أخرى. إن صدق هذا الشوق هو الذي سيقودنا إلى العودة إلى حالة اليقظة العميقة.

السحر الذي يجعل الحياة حلوة

بالنسبة لي، الحب هو ما يجعل الحياة تستحق العيش. عندما يأتي الناس إلى خلواتي، فإن طموحي الصادق هو أن يختبر الجميع روعة الحب العميق الطبيعية... والغالبية العظمى تفعل ذلك. بينما نذوب في الحب، نأخذ بعضنا البعض إلى أعماق الروعة، ولا مجال للشك في هذا الشعور، لأن الحب يهتز في كل خلية من خلايا الجسم. تتلاشى الانقسامات ونسترخي في عفوية اللعب معًا في محيط الوجود البهيج.
منذ صحوتي الأولى وحتى هذه اللحظة الحالية، تغيرت أفكاري ونضجت، لكن القناعة بأن الحياة في النهاية تدور حول الحب ظلت قائمة. أُطلق على نفسي لقب فيلسوف لأنني أعشق الأفكار الجيدة. لكن هذه مجرد قصة غطاء لجعل الناس يأخذونني على محمل الجد. أنا مدمن على الحب حقاً.
اعترفت بهذا مؤخراً في نهاية خلوة روحية، فصرخت امرأة رائعة قائلة: "أنت لست مدمناً على الحب... أنت مروج!" هذا من أجمل الإطراءات التي تلقيتها على الإطلاق. الأمر مضحك لأنه صحيح. إذن، هذا ما أقوله فعلاً في هذا الكتاب:

مهلًا! هل تبحث عن حب عميق يملأ الفراغ في روحك؟ لديّ المنتج الأصلي هنا، وهو يُباع مجاناً. هذا هو السحر الذي يجعل الحياة حلوة. هذا هو الإبهار الكبير (واو) الذي كنت تنتظره. وعندما تتذوقه مرة واحدة، ستدمنه مدى الحياة.

الفصل الثالث عشر

تأمل من الذات للذات

إنه لأمر رائع عندما نشارك حالة اليقظة مع الآخرين، لأنها تضخم تجربة الحب العميق. خلال خلواتي لليقظة العميقة، أقوم بتوجيه الناس من خلال مجموعة متنوعة من "تأملات الذات"، والتي تتضمن التواصل مع شريك من خلال الحواس وتجربة تواصل عميق في أعماق كياننا المشترك.
مع تطوري وتجربتي لهذه الممارسات، أذهلتني النتائج. إنها بلا شك أكثر الممارسات تأثيراً التي مررت بها على الإطلاق. أدعوكم للانضمام إليّ في إحدى خلواتي، لتختبروا بأنفسكم مدى روعة الشعور بالتواصل العميق مع مجموعة كبيرة من الناس.
سأشاركم الآن تأملًا بسيطًا من نوع "الذات للذات" يمكنكم ممارسته بسهولة مع صديق. عندما أقوم بتوجيه هذا التأمل في خلواتي، أقوم بتشغيل موسيقى هادئة لمساعدتنا على الاسترخاء. إليك ما يتعين عليك أنت وشريكك القيام به:

اجلسا أمام بعضكما البعض وانظرا في عيون بعضكما البعض.

كن واعياً بأنك تنظر إلى وجه جميل، ولكن كن واعياً أيضاً بأن ما تتصل به حقاً أعمق بكثير من ذلك.

أنت تتصل بين أعماق الذات والذات الأخرى.

أنت تتواصل مع الوعي الذي ينظر إليك... لكنك لا تستطيع رؤية الوعي.

أنت حضور الوعي، الذي ينظر ولكن لا يمكن رؤيته، متصل بحضور الوعي، الذي ينظر ولكن لا يمكن رؤيته.

تعمّق أكثر واكتسب وعياً بوحدة الوجود.

أنت الوحدة التي تتصل بذاتها من خلال الظهور كشخصين.

تأمل في تلك المفارقة الجميلة وانظر كيف سيكون شعورك.

العلاقة الحميمة الآمنة

عند ممارسة التحديق من شخص لآخر، من المهم للغاية الشعور بالأمان. نحن ننظر عادةً من منظور الذات المنفصلة، لذلك عندما نحدق في عيون شخص آخر قد نخشى أن يكون ذلك تدخلاً في خصوصيتنا، ولكنه ليس كذلك. لا أحد يستطيع الوصول إلى أفكارنا ومشاعرنا السرية. تبقى هذه الأمور خاصة، وهذا هو الوضع الأمثل.
إن التحديق من الذات للذات يدور حول الرؤية من خلال الذات الشخصية إلى الوحدة غير الشخصية. لن تساعدنا هذه الممارسة على التعرف على بعضنا البعض شخصياً، الأمر الذي يتطلب الكثير من التجارب المشتركة على مر الزمن. لكن التعرف على بعضنا البعض على هذا المستوى العميق لا يستغرق وقتاً على الإطلاق. يحدث ذلك في اللحظة التي ننظر فيها من خلال الذات المنفصلة إلى الذات العميقة.

أراك

في فيلم أفاتار، يتبادل الشخصيات التحية بعبارة "أراك". هذا هو شعوري عندما أمارس هذا التأمل، لأنني أرى الشخص الآخر حقاً وأشعر بأنني مرئي حقاً. ثم بينما نتواصل مع بعضنا البعض، هناك إدراك صامت بأننا في أعماق كياننا واحد.
في الهند يستخدم الناس التحية "ناماستي"، والتي يمكن فهمها على أنها تعني "أنا أقر بك من المكان الذي أنت وأنا فيه واحد". هذا التأمل بين الذات والذات يمكّننا من الاعتراف لبعضنا البعض بأننا في جوهرنا واحد. وعندما يحدث هذا، يكون الأمر مذهلاً (واو).
في التقاليد الهندوسية، يعتبر لقاء المعلم الروحي نعمة عظيمة، لأننا نجد أنفسنا نتناغم مع حالة الوعي المستيقظة للمعلم، مما يحول حالتنا نحن. يُعرف هذا باسم دارشان. في تجربتي عندما نتواصل بعمق، يمكننا أن نشعر بفرح دارشان مع أي شخص، لأننا في الواقع جميعًا كائنات روحية عظيمة. يصف والت ويتمان شعوره عندما يكتب:

أرى الله في وجوه الرجال والنساء، وفي وجهي في المرآة.

جمال الآخر

عندما أمارس التحديق من شخص لآخر للتواصل مع شخص آخر، أرى كم هو رائع أن نكون منفصلين وغير منفصلين في نفس الوقت، لأن كوننا كليهما هو ما يسمح لنا بالتواصل في الحب. أجد نفسي أقع في حب شخصية شريكي الرائعة والمميزة. أرى أن ما يجعلهم مميزين للغاية هو أنهم مختلفون عني. أقدر صفاتهم الفريدة في الوجود باعتبارها تعبيراً جميلاً عن وحدة الوجود. في كلمات أغاني فرقة الموسيقى الإلكترونية "بنت":

الآخر الجميل
أحبك بسبب هذا
ضعت في الروعة
في جمال الآخر الجميل

التواصل بين الأفراد في الحياة اليومية

إن ما يميز التحديق المتبادل هو أنه ينطوي ببساطة على النظر، وهو ما نفعله بالفعل طوال الوقت. هذا يعني أنه يمكننا استخدام هذه الممارسة لتغيير علاقاتنا مع الآخرين في حياتنا اليومية.
عندما أكون مع شخص ما، غالباً ما تلتقي أعيننا. ما أختبره يعتمد على حالة وعيي. إذا كنت في حالة يقظة عميقة، فإنني أرى من خلال الذات المنفصلة إلى الذات العميقة التي لا يمكن رؤيتها... وهناك لحظة اتصال عميق.
حالات الوعي مُعدية، لأننا نتناغم معًا. لذلك عندما أتواصل بعمق مع شخص ما، غالباً ما يبدأ بالاستيقاظ. وأحب أن أعتقد أنهم بعد ذلك يتواصلون بشكل أعمق مع أشخاص آخرين يقابلونهم، والذين قد يتأثرون هم أيضاً بهذه التجربة. وهكذا تنتشر موجة من الصحوة في العالم.

تحديق الذات للذات

سأستحضر في مخيلتي آخر مرة مارست فيها التحديق المتبادل، وسأصف ما حدث. ثم أشجعك على تجربة هذا مع صديق عندما يحين الوقت المناسب.

أنا وشريكتي نجلس متقابلين وأعيننا مغلقة.

إننا ندخل اللحظة ونستشعرها في حالة اليقظة العميقة.

عندما نشعر بالاستعداد، نفتح أعيننا وننظر إلى بعضنا البعض برفق.

أولاً، أعي ما يمكنني رؤيته... الألوان والأشكال التي تشكل صورة وجه جميل.

أركز على عيني شريكتي وأعلم أنني أتواصل مع إنسان آخر، مليء بالآمال والمخاوف والذكريات والأحلام، مثلي تمامًا.

وجه شريكتي محفور عليه آثار تجاربه الحياتية، لكن عينيها تبدوان غريبتين وكأنهما لا تعرفان العمر.

أشعر وكأنني أنظر من خلال شخص بالغ ناضج لأرى شريكتي كطفلة بريئة.

أنا أنظر من خلال الذات السطحية إلى الذات العميقة.

أنا وعي لا يُرى... أتواصل من خلال النظر... مع وعي لا يُرى.

أنا وحدة الوجود الناشئة كـ تيم الذي ينظر إلى وحدة الوجود الناشئة كشريكتي.

يبدو وجه شريكتي مشرقاً وجميلاً.

أحياناً أشعر وكأنني عندما أنظر بعين واحدة أتصل بالذات الفردية، وعندما أنظر بالعين الأخرى أتصل بالوجود الكوني.

يا له من أمر مبهج!

نحن نتواصل كواحد واثنين... منفصلين وغير منفصلين... متشابهين ومختلفين.

نحن نذوب في بعضنا البعض.

نحن نحب بعضنا البعض.

الفصل الرابع عشر

الأنا كبطل

بدأنا رحلتنا معًا في غموض اللحظة، باحثين عن أعمق إجابة على سؤال "من أنا؟" وقد أصبحنا ندرك مفارقة الهوية. لقد اكتشفنا أننا أنا وأنت كيان واحد يظهر في صورة بشرية محددة. وقد رأينا أنه عندما نتقبل كلا قطبي هويتنا، يمكننا أن نتواصل مع بعضنا البعض في الحب.

لكن العديد من التقاليد الروحية تتخذ نهجاً ثنائياً (إما هذا أو ذاك) في التعامل مع مفارقة الهوية. إنها تعلمنا أننا بحاجة إلى رفض فرديتنا البشرية إذا أردنا أن نختبر وحدة الوجود. يُنظر إلى الذات المنفصلة على أنها عقبة أمام صحوتنا، وغالبًا ما يُشار إليها بازدراء باسم "الأنا". لكن في تجربتي، لسنا بحاجة إلى القضاء على الذات المنفصلة لنستيقظ على الوحدة. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، لا يختفي "تيم" في نفخة من التنوير الروحي. بل على العكس، ينبض تيم بالحياة. أجد نفسي أعتز بفرديتي وأقدر الجمال المؤثر للحياة الشخصية. لذلك بدأت أشكك في الفكرة الشائعة عن الأنا الشريرة. في الواقع، أود أن أشير إلى أن تنمية الأنا السليمة أمر ضروري ومرغوب فيه.

هناك لعبة صغيرة ألعبها عندما أريد أن أتحقق مما إذا كان التعليم الروحي منطقياً حقاً. أسأل نفسي ما إذا كنت سأشارك هذه الفكرة مع أطفالي. إذا كانت الإجابة "لا"، فعادةً ما أجد أن هناك شيئًا مفقودًا من التدريس. لذا أود أن أسأل هذا السؤال: هل سأنصح ابنتي بعدم تنمية الغرور؟

الجواب واضح بالنسبة لي. لا، لن أفعل. أريدها أن تكبر وهي تتمتع بإحساس واضح بذاتها كفرد متميز. أريدها أن تصبح امرأة قوية ومستقلة تعرف من هي، حتى تتمكن من وضع الحدود عند الضرورة. وذلك لأن امتلاك غرور قوي هو نعمة وليس نقمة.

عندما بدأت أتحدث عن الصحوة الروحية، كنت أؤكد على روعة الوحدة، لأن الناس كانوا يبدون عالقين في الانفصال. أجد نفسي هذه الأيام أؤكد على أهمية الانفصال، لأنني أقابل الكثير من الأشخاص الذين ينظرون إلى فرديتهم على أنها مشكلة يجب التغلب عليها. وهذا يجعلهم يرفضون معجزة الحياة البشرية باعتبارها وهماً لا معنى له، مما يعزلهم عن تجربة الحب العميق.

إن تشويه صورة الأنا باعتبارها عدوًا روحيًا لا يساعدنا على الاستيقاظ. إنها ببساطة تشجعنا على شن حرب أهلية داخلية ضد أنفسنا، والتي لا يمكننا إلا أن نخسرها. لقد أمضينا حياتنا في تنمية هويتنا الشخصية، على الرغم من عدم كمالها. هل نستنتج الآن حقاً أن كل هذا كان خطأً فادحاً؟ بالتأكيد سيكون ذلك أمراً شاذاً.

الاحتفاء بالذات المنفصلة

لقد استكشفنا في هذا الكتاب كيف أن جميع الكائنات الفردية هي تعبيرات عن وحدة الوجود، لكن هذا لا يعني أن الفردية وهم غير مهم. هناك حقيقة للذات المنفصلة وعالم التعددية، تمامًا كما أن هناك حقيقة لوحدة الوجود التي لا يوجد فيها انفصال. إنها وجهات نظر متكاملة بشكل متناقض حول الواقع.

إن الذات المنفصلة شرط أساسي لليقظة، وليست عقبة يجب التغلب عليها. أنا وأنت مركزان منفصلان للوعي ضمن وحدة الوجود اللاواعية. لو لم يكن الأمر كذلك، لما كنا واعين على الإطلاق... ناهيك عن أن نكون مستيقظين روحياً. غالباً ما يأتي الناس إلى خلواتي الروحية لأنهم، على الرغم من فهمهم أن كل شيء واحد، يجدون صعوبة في تجربة حقيقة الوحدة. ويرجع ذلك أحيانًا إلى أنهم عالقون في نهج "إما هذا أو ذاك" فيما يتعلق بالاستيقاظ الروحي. إنهم مقتنعون بأنهم لن يستيقظوا على الوحدة طالما أنهم يختبرون أنفسهم كأنا فردية. إنهم ينتظرون اختفاء الذات المنفصلة، لكنها لا تختفي... ولن تختفي!

إن محاولة القضاء على الأنا تشبه محاولة امتلاك "يسار" ولكن بدون "يمين". مهما اتجهنا نحو اليسار، لا يمكننا التخلص من اليمين، الذي يظل يلاحقنا! إن محاولة التخلص من الأنا هي محاولة الحصول على أحد قطبي المفارقة دون الآخر. هذا مستحيل، لذلك نفشل باستمرار. وبينما نحن منشغلون بالفشل في تجربة وحدة الوجود بدلاً من الذات المنفصلة، فإننا لا نرى مدى سهولة أن نكون واعين بوحدة الوجود وكذلك بالذات المنفصلة.

بالطبع عندما نرتبط بالذات المنفصلة فقط، يمكننا أن نصبح "أنانيين"، بالمعنى الذي يوحي به هذا المصطلح، والذي يعني أننا أنانيون، ومهووسون بذواتنا، ونرجسيون. لا أقول إن هذا أمر جيد. أريد فقط أن أشير إلى أن إنسانيتنا هي في الأساس شيء يجب الاحتفاء به لا التقليل من شأنه. وعندما نستيقظ على الحب العميق، تصبح الذات المنفصلة وسيلة للتعبير عن ذلك الحب.
وفقًا للرواية العلمية الحديثة للتطور، فإن الكون يعمل على إظهار إمكانية وجود كائنات واعية فردية منذ أكثر من 13 مليار سنة. هل كان كل ذلك مضيعة هائلة للوقت؟ بالتأكيد الفردية ليست بعض الأوهام الخبيثة، بل هي أعظم إنجاز في تطور الحياة ؟

يتطلب الاستيقاظ الفردية

أود أن أشير إلى أن الذات الشخصية، بدلاً من أن تكون مشكلة، هي الأساس الذي يمكننا من خلاله أن نستيقظ روحياً. إن فرديتنا هي تعبير مميز رائع عن الإمكانات اللانهائية للوجود، والتي من خلالها يمكن للوحدة البدائية أن تختبر الحياة.
مع نضوجنا، نسعى جميعاً جاهدين لتمييز أنفسنا كأفراد مميزين. نصبح واعين بالعالم من خلال التقاط صورة لماهية الواقع من أولئك الذين حولنا. نحن نتأثر بثقافتنا. في هذه المرحلة، نظهر بدايات الفردية، لكننا ما زلنا غير واعين إلى حد كبير. نبدأ حقاً في أن نصبح أفراداً عندما نتعلم أن نشكك في تربيتنا. عندما نشك في الحكمة المتوارثة في ثقافتنا، فإننا نفصل أنفسنا عن القطيع غير الواعي. هذا يجعلنا مختلفين وقد يؤدي إلى العزلة. لكنها خطوة ضرورية على طريق اليقظة. إذا أردنا أن نختبر الحياة بطريقة أعمق، فنحن بحاجة إلى التفكير بأنفسنا ورؤية ما وراء "الهراء الشائع" الذي يُؤخذ عادةً كأمر مسلم به.
لذا يبدو لي أننا نصبح أكثر وعياً من خلال أن نصبح أكثر فردية، وليس أقل. في نهاية المطاف، ومن خلال عملية التحول إلى فرد متميز، يمكننا أن نصبح واعين بما يكفي للاستيقاظ الروحي. ثم نصبح واعين لمفارقة هويتنا، فندرك أننا نبدو منفصلين على السطح، ولكن في الأعماق كلنا واحد.

اللا ثنائية ولا فاعل

على مدى السنوات العشرين الماضية، شاهدت الروحانية "غير الثنائية" تزداد شعبية. لقد كنت جزءًا من هذه العملية في بداياتها لأنني كنت سعيدًا للغاية لأن الناس كانوا يستيقظون على فكرة الوحدة. لكن سرعان ما انتابني القلق من أنهم يُتركون في حيرة من أمرهم في عالم بارد وفارغ، خالٍ من المعنى.
غالباً ما تتميز الروحانية الحديثة غير الثنائية بالإنكار الكامل لحقيقة الذات الفردية. تتمثل إحدى الادعاءات الرئيسية في أن اليقظة تتطلب فهم أنه لا يوجد "فاعل" يتمتع بإرادة حرة للاختيار والتصرف. تنشأ فكرة الفاعل الفردي ذي الإرادة من وهم الانفصال. في الواقع، كل شيء يحدث فحسب، ورؤية هذا تؤدي إلى إدراك "عدم وجود الذات"، وهو "الحقيقة النهائية".
من وجهة نظر معينة، أتفق على أن كل شيء ينشأ تلقائياً كواحد، وعندما اختبرت هذا الإدراك العميق لأول مرة كان الأمر مذهلاً حقاً. كل شيء هو تدفق واحد للحياة. إن كتابة هذه الكلمات تحدث كجزء من ذلك التدفق الواحد، تماماً كما تشرق الشمس كل صباح بشكل طبيعي. على مستوى عميق، فإن وحدة الوعي هي التي تفعل كل شيء، تمامًا كما يفعل الحالم كل شيء في الحلم.
لكن هذا ليس سوى جانب واحد من المفارقة. من وجهة نظر أخرى، فإن تجربة تيم في حرية الاختيار مهمة للغاية بالفعل. الكائن البدائي يحلم بالعالم دون وعي، ولكنه واعٍ من خلال تيم. هذا يعني أن وحدة الوجود اللاواعية يمكنها أن تختار بوعي القيام بهذا أو ذاك من خلال تيم.
كثيراً ما يدعي أصحاب مذهب اللا ثنائية أنه لا توجد إرادة حرة لأن الوعي هو وجود سلبي يشهد العالم فحسب. لكن من خلال مشاهدة العالم بشكل سلبي، يغير الوعي العالم. عندما تشهد وحدة الوجود العالم من خلال تيم، قد يؤدي ذلك إلى ظهور فكرة من الأعماق... "أعتقد أنني سأفعل هذا" ... وهذا ما يبدأ العمل.
لقد استغرق الأمر مليارات السنين من التطور للوصول بنا إلى المكان الذي يستطيع فيه الكائن البدائي اتخاذ خيارات واعية من خلالنا. معظم التطور كان غير واعٍ، وبالتالي كان عشوائياً إلى حد كبير. لكن الآن يستطيع الكائن البدائي أن يفكر بوعي فيما سيفعله. ويحدث ذلك من خلالك ومن خلالي!

كثيراً ما يخبرني أصحاب مذهب اللا ثنائية أن "تيم" ليس أكثر من دمية، وأن استقلاليته مجرد وهم. لكنني أعتقد أن هذا يخلط بين وجهتي نظر متناقضتين. من وجهة نظر معينة، الكل واحد وكل شيء يحدث فحسب، لذلك لا يوجد "تيم" منفصل ليكون دمية أو يمتلك إرادة. من منظور آخر، كل شيء منفصل وأنا موجود كشخص يُدعى "تيم"، والذي يمكنه بوضوح اختيار كيفية تفاعله مع الحياة. هذه إحدى صفاته المميزة كإنسان.

يبدو لي أن تجربتنا في الاختيار هي حقيقة من السخف إنكارها. في الواقع، حريتنا أوسع بكثير مما نعترف به عادةً. نحن أحرار في هذه اللحظة للقيام بأشياء لا حصر لها. حريتنا طاغية. في الواقع، يبدو لي أنه إذا استطعنا أن نسمح لأنفسنا بأن نكون أحراراً كما نحن حقاً، فسنتخذ خيارات أفضل بكثير في حياتنا، وسنكون أكثر سعادة. كل ما يتطلبه الأمر هو أن نصبح أكثر وعياً. لأننا كلما ازداد وعينا، زادت حرية الاختيار التي نختبرها.

مرضية تبدد الشخصية

نحن بحاجة إلى شعور راسخ بفرديتنا إذا أردنا أن نستيقظ على وحدة الوجود. عندما لا يكون هذا موجوداً، تتحول عملية الاستيقاظ إلى حالة مرضية. بالنسبة لعلماء النفس، فإن حالة "تبدد الشخصية" هي نوع من الأمراض العقلية المرتبطة بالقلق الشديد، وليست حالة وعي أعلى.

يشعر الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تبدد الشخصية بأنهم فقدوا إحساسهم بذواتهم. يصفون العيش "خارج الجسد" بأنه "مراقب" منفصل عن الحياة. إنهم يعانون مما يسميه علماء النفس "تبدد الواقع"، وهي تجربة أن "الحياة أشبه بالحلم". يبدو الأمر مشابهاً بشكل غريب لتجربة الاستيقاظ. لكن الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة لا يستيقظون على حب عميق. يجدون تجربة تبدد الشخصية مؤلمة للغاية.

هناك شخص أعرفه جيداً يعاني من اضطراب تبدد الشخصية، مما جعله يشعر بقلق شديد. المفارقة بالنسبة لي هي أنه بينما كنت أكتب هذا الكتاب عن الصحوة، كان هو يروي العديد من التجارب المشابهة لتلك التي كنت أصفها. باستثناءه، فهي سلبية للغاية.

على الرغم من أنه ليس على دراية بأفكاري الفلسفية، إلا أنه كان يقول لي إن "الحياة تبدو وكأنها حلم"... "لا أشعر أنني إنسان"... أشعر وكأنني مراقب مجرد من الجسد... "لا أستطيع التوقف عن الانتباه إلى أنفاسي". وهو يكره كل هذا. لذلك لم أنصحه بالتعمق في التجربة والاستيقاظ الروحي. كنت أفعل العكس. لقد كنت أحاول أن أساعده على التمسك بذاته المنفصلة حتى يزول شعوره بتبدد الشخصية، وهو ما يحدث تدريجياً.

أولاً، نحتاج إلى شعور قوي بأننا أفراد منفصلون. عندما يكون هذا قوياً بما يكفي، فإنه يستطيع دعم صحوة واعية لجوهر وجودنا. عندما تغيب الذات المنفصلة القوية، تتحول عملية الاستيقاظ الطبيعية إلى مرض تبدد الشخصية. أدركت العديد من التقاليد الروحية القديمة هذا الأمر، ولهذا السبب احتفظت بتعاليم الوحدة العميقة لأولئك الذين بلغوا سن النضج وامتلكوا شخصية فردية قوية.

بطل القصة

يبدو لي أن الأنا هي البطل وليست الشرير في المغامرة الروحية. الأنا هي الذات السطحية التي من خلالها يمكن للأنا العميقة أن تختبر مغامرة الحياة. الأنا هي شخصية في حلم الحياة، ينسج حولها الحالم قصة رائعة.

إذا نظرت إلى تجربتي الشخصية، فمن الواضح أن تيم هو بطل قصة حياته. إنه نجم العرض. يأتي الناس ويذهبون، لكن تيم موجود في كل مشهد. زوجته، ديبي، تلعب دور الحبيبة الرومانسية. يلعب صديقه المقرب، بيت، دور المساعد الكوميدي. هناك عدد كبير من الممثلين الإضافيين الذين يظهرون بين الحين والآخر. لكن تيم هو الرجل الرئيسي.

إن مفارقة الحياة تعني أن كل واحد منا، كفرد واعٍ، هو بطل قصة الحياة. إذا نظرنا إلى الأمر من منظور معين، فإننا نبدو كذرات غبار غير مهمة في كون شاسع، موجودين هنا للحظة ثم نختفي. لكن من منظور آخر، كل شخص هو المركز الذي يدور حوله الكون. يا له من أمر رائع!

عندما أدرك أنني مجرد ذرة غير مهمة وفي نفس الوقت نجم العرض، فإن ذلك يجعلني أشعر بالتواضع والقوة في آن واحد. أريد أن أشجعكم على أن تكونوا واعيين بوحدة الوجود وأن تشعروا بالتمكين كفرد فريد هو بطل مغامرة حياتكم المذهلة.

عمل قيد الإنجاز

أرجو ألا تسيء فهمي. عندما أصور الأنا بصورة إيجابية، فأنا لا أتظاهر بأن كون المرء إنساناً ليس نعمة مختلطة. من منا لا ينظر إلى نفسه ويجد جوانب من شخصيته يتمنى لو لم تكن موجودة؟ لكن هذا لا يعني أن فرديتنا سيئة بطبيعتها.
لقد كانت تجربتي الشخصية في أن أكون تيم مغامرة عظيمة، لكن فقدانه للوعي غالباً ما ملأني باليأس والخجل. ومع ذلك، لا أرى تيم عبئاً روحياً، لأنني أحببته رغم عيوبه. قد يكون من الصعب التعايش معه، لكنني أصبحت صبوراً مع ذلك. لا أريد أن أتخلص من الأنا التي كافحت من أجل تطويرها حتى أصبحت فرداً متميزاً. أريد أن أقدر الأنا باعتبارها البطل الرئيسي في قلب قصة حياتي.
يشجعنا الصوفيون على رؤية الذات الفردية كعمل فني نقوم بإنشائه. أعجبتني هذه الفكرة. تيم هو عمل فني سأقوم بصقله وإعادة صياغته حتى يوم مماتي. هو غير كامل، بالطبع، وهذا أمر صعب على الجميع. لكن هذا أمر متوقع. إنه مشروع قيد التطوير. إنه محاولة لتجسيد إنسان واعٍ ومحب. وكما يقول كارل يونغ:

كل إنسان هو محاولة ليكون إنساناً... رمية من الأعماق.

الفصل الخامس عشر

حبّ كونك إنسانًا

تُعلّم العديد من التقاليد الروحية أنه إذا أردنا أن نستيقظ على جوهرنا الإلهي، فنحن بحاجة إلى قمع طبيعتنا البشرية المزعجة. علينا أن نتخلص من عواطفنا. الخوف والغضب والرغبة أمورٌ مُشينةٌ للغاية. الشهوة سيئة للغاية. تُشكل تعلقاتنا مشكلة أيضاً.
إن هذه المواقف شائعة جداً في الأوساط الروحية لدرجة أنني كنت آخذها على محمل الجد في الماضي، ولكن ليس بعد الآن. يبدو لي مرة أخرى أن مثل هذه التعاليم تجعل الاستيقاظ أكثر صعوبة، لأننا نعتقد أن هناك أشياء في طبيعتنا يجب أن نتغلب عليها، بينما كل ما نحتاج إليه هو أن نلاحظ هويتنا الأعمق أيضًا.

كنت أعتقد أنني إذا كنت مستيقظًا بما فيه الكفاية، فسأصبح كائنًا متنورًا فائقًا لم يعد يعاني من المشاعر والعواطف المزعجة. لكن في الحقيقة، ما زلت إنساناً كما كنت دائماً. وأنا سعيد بذلك، لأنني لم أعد أرغب في أن أكون خارقاً. لقد وقعت في حب كوني إنسانًا.
بالنسبة لي، الشيء الرائع في الصحوة هو أنها تمكنني من تقبل طبيعتي البشرية كما هي. لذا في هذا الفصل أريد أن أستكشف نهجًا غير متناقضاً تجاه عواطفنا، والذي يراها جيدة وسيئا في آن واحد. أريد أن أشرح طريقة للاستيقاظ تحتضن إنسانيتنا الغامضة بالإضافة إلى إلهيتنا العميقة. لنبدأ بذلك الوحش المخيف "الخوف".

ثغرة آمنة

أن تكون إنساناً قد يكون أمراً مخيفاً للغاية، ألا تعتقد ذلك؟ نحن صغار وهشّون للغاية في عالم خطير كهذا. المعاناة حقيقة لا يمكننا تجنبها. الشيخوخة تُنهك الجسد. الموت يتربص بنا ليفاجئنا في أي لحظة. يبدو لي أنه إذا لم نشعر بالخوف من المأزق الإنساني، فإننا ببساطة لم نكن منتبهين!
تُعلّم بعض التقاليد الروحية أن الخوف عقبة أمام صحوتنا الروحية. تؤكد لنا أنه عندما نصبح واعين بطبيعتنا العميقة، لن نشعر بالضعف بعد الآن. لكن في تجربتي، هذا ليس صحيحاً. عندما أكون واعياً لذاتي العميقة، أشعر بمعرفة عميقة بأنني في أمان بشكل أساسي، وهذا يمثل راحة كبيرة. لكن "تيم" يبقى إنساناً ضعيفاً.
إن معرفتي بأنني في أمان بشكل أساسي لا يزيل ضعفي البشري. بل إنه يفعل العكس. هذا يسمح لي بالاعتراف تماماً بمدى هشاشة تيم. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يمكنني أن أجرؤ على أن أكون ضعيفاً. بإمكاني أن أخلع الدرع النفسي الذي أرتديه لحماية نفسي من العالم. وهذا يجعلني أشعر بالرقة والصدق. يفتح ذلك قلبي حتى أتمكن من التواصل مع الآخرين في ضعفنا المشترك، وهو ما يمثل تجربة اللطف.
عندما أكون في حالة يقظة عميقة، فإن مخاوفي البشرية لا تتبخر بطريقة سحرية. بل يمكنني أن أنخرط في الأمر المخيف المتمثل في كوني إنسانًا من خلال الأمان البدائي لأعمق كياني. أشعر بالخوف وعدم الخوف في نفس الوقت. الأمر يتعلق بكليهما وليس أحدهما أو الآخر.
عندما بدأت رحلتي في الاستيقاظ الروحي، كان من الشائع في الأوساط الروحية القول بأن لدينا خيارًا بين أن يحكمنا الخوف أو الحب. لكن هذا تقسيم ثنائي زائف. أن تحب يعني أن تخاف على من تحب. كلما زاد حبي لشخص ما، زاد قلقي على سلامته. الحب والخوف رفيقان وليسا عدوين.

اكتسب الخوف سمعة سيئة في الأوساط الروحية، لكن الخوف ليس سيئاً فحسب. قد تكون تجربة منهكة للغاية، لكنها أيضاً جزء طبيعي من الحالة الإنسانية. لقد برمجتنا الطبيعة على أن نكون متيقظين للحيوانات المفترسة ... والمخاطر ... والأعداء. قد نُقتل في أي لحظة، وطبيعتنا الغريزية تنبهنا إلى ذلك. ينبغي أن نكون ممتنين لهذا الخوف.

كما ذكرت سابقاً، أختبر صحة التعاليم الروحية من خلال سؤال نفسي عما إذا كنت سأشاركها مع أطفالي. فهل سأقول لأطفالي ألا يخافوا أبداً؟ بل إن الأمر عكس ذلك تماما. بصفتي أحد الوالدين، أحب أطفالي وأخشى أن يتعرضوا للأذى. لذلك علمتهم أن يخافوا من السيارات في الطريق بالخارج... ومن تسلق الأشجار العالية التي قد لا تكون آمنة... ومن الثقة بالغرباء الذين قد لا يكونوا ودودين كما يبدون.

يمكن أن يكون الخوف رد فعل مناسبًا لعالم خطير، لذا فإن اعتباره عدوًا روحيًا أمر سخيف. أتبع نهجاً غير منطقي من خلال إدراكي للأمان الجوهري للذات العميقة مع تقبلي في الوقت نفسه لضعفي البشري. عندها يمكنني أن أجرؤ على الدخول في دوامة الحياة، بكل ما فيها من تقلبات، ومفاجآت وخيبات أمل، وبدايات ونهايات. إن إدراكي أنني في أمان بشكل أساسي يمنحني الشجاعة لأعيش حياتي على أكمل وجه.

الجرأة على التعلق

تُعلّم العديد من التقاليد الروحية أنه لكي نستيقظ، نحتاج إلى التخلي عن تعلقاتنا. حاولت لسنوات أن أكون غير مرتبط، لكن شيئاً ما بداخلي قاوم هذه الفكرة. افترضت أن هذا كان غروري الجاهل الذي يكافح لمنعي من الاستيقاظ. لكن يبدو لي الآن أن صوت الحكمة هو الذي رفض السماح لي بالتخلي عن شيء أساسي للغاية لإنسانيتي.

إن فكرة أن التعلقات سيئة شائعة جداً في الأوساط الروحية لدرجة أنني كنت أفترض أنها صحيحة. لكن في أحد الأيام أصبحت أباً، وتغير كل شيء. عندما حملت ابنتي الرضيعة بين ذراعي لأول مرة، أدركت أنني سأرتبط بها إلى الأبد. أردت أن أكون مرتبطاً بهذه الحزمة الصغيرة من الحياة. أردت أن أكون شديد التعلق لدرجة أن الروابط لا يمكن كسرها أبداً.

في تلك اللحظة رأيت بوضوح أيضاً لماذا يمكن أن يسبب لي التعلق معاناة شديدة، لأن الحب العظيم يأتي معه خوف عظيم. كنت أعلم أنه إذا حدث أي مكروه لهذه الفتاة الصغيرة فسوف يحطمني ذلك إلى أشلاء. ومع ذلك، كنت على استعداد لتحمل هذه المخاطرة وأحبها على أي حال. لم يكن لدى خيار. كان قلبي يطالب بذلك.

عندها أدركت أنني كنت أبحث عن نهج جديد للروحانية يكرم الجمال المؤثر للحياة الشخصية، بدلاً من رفضها كنوع من العقبات الروحية التي يجب التغلب عليها. إن علاقاتنا الشخصية هي التي تمنح الحياة دفئها ومعناها. إن فكرة أن يكون المرء أكثر روحانية من أن يكون غير متعلق تبدو الآن سخيفة تماماً. إنها فكرة لا يمكن أن تخطر على بال إلا على بال رجال عازبين يعيشون في الكهوف أو الأديرة... وهذا هو بالضبط ما هي عليه.

تتضح لي سخافة تعليم عدم التعلق عندما أسأل نفسي ما إذا كنت سأعلم أطفالي أن يكونوا غير متعلقين. عندما تقول لي ابنتي الصغيرة: "أحبك يا أبي"، هل يجب أن أرد عليها: "هذا جميل، لكن لا تتعلقي"؟ لا أعتقد ذلك. أريدها أن تشعر بالارتباط بي، وأريد أن أشعر بالارتباط بها. هذا هو معنى أن نحب بعضنا بعضاً.

يبدو لي من البديهي أن التعلق أمر طبيعي ومرغوب فيه. إنها علامة على مدى حبي، فأنا على استعداد لتحمل المخاطر التي ينطوي عليها التعلق. أنا على استعداد للمعاناة من أجل الحب. وهذا لا يبدو أمراً أحمق. يبدو الأمر وكأنه رد فعل بطولي على تحدي الحب.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يصبح من الممكن مواجهة هذا التحدي، لأنني أعي ارتباطاتي البشرية والذات العميقة التي لا ترتبط بأي شيء. أرى أنني لست بحاجة إلى أن أصبح غير مرتبط، لأنني في الأساس غير مرتبط دائمًا. الأنا العميقة حرة إلى الأبد.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أكون متحرراً من كل التعلقات وفي الوقت نفسه مرتبطاً طواعية بسبب الحب. أستطيع تحمل الخوف الذي يصاحب ارتباطاتي الشخصية، لأني أعلم أنني حر أيضاً. لذا يمكنني أن أجرؤ على الحب.

إن تعلقاتنا تؤلمنا لأننا نحاول التشبث بشخص ما أو شيء ما في عالم من عدم الدوام. إن أعظم حزن في الحياة هو أن كل شيء زائل. لن أعود شاباً أبداً. لن أحمل ابنتي الرضيعة بين ذراعي مرة أخرى. لن أجادل والدي الراحل مرة أخرى.

ومع ذلك، فإن عدم الدوام هو أيضاً سبب للفرح العظيم، لأنه يعني أن كل لحظة هي تعبير جديد عن إمكانية جديدة. عندما نرى مفارقة عدم الدوام، تصبح الحياة جميلة بشكل مؤثر. كل لحظة تصبح نعمة يجب الاعتزاز بها قبل أن تمر إلى الأبد. كل لقاء يصبح فرصة للوقوع في حب لن يتكرر أبداً.

الرغبة والغضب

تشجعنا العديد من التقاليد الروحية على تجنب الرغبة والغضب، لأنه يجب علينا ببساطة قبول الأمور كما هي. إنها تعلمنا أن نتجنب كل العواطف التي تعكر صفو هدوئنا وسكينتنا. لو استطعنا فقط التوقف عن كوننا عاطفيين للغاية، لأصبحنا مستيقظين روحياً. يبدو الأمر منطقياً، لكن هل هو كذلك حقاً؟

إن التصرف بدافع من عواطف قوية قد يتسبب في معاناة شديدة للآخرين ولأنفسنا. لا يمكن إنكار وجود المشكلة. لكن يبدو لي أن عواطفنا الطبيعية لا تشكل مشكلة إلا عندما تستحوذ علينا تماماً. الحل ليس في قمع طبيعتنا البشرية. يجب أن نكون واعين بطبيعتنا الأعمق أيضاً.

الرغبة هي وقود الحياة. إن رغبتنا في أن تكون الأمور أفضل تدفعنا إلى الأمام لمواجهة تحديات جديدة. الشغف هو بهار الحياة. الشعور بمشاعر قوية يوقظنا من خدر الحياة الطبيعية. . هل نحن حقاً بحاجة إلى التضحية بتجارب أساسية لإنسانيتنا من أجل الاستيقاظ؟ لا أعتقد أن الحياة بهذه الغرابة.

لن أقول لأبنائي أبداً أن الرغبة شيء سيء. قد أقول لهم أن يكفوا عن الرغبة الشديدة في الحصول على الكثير وأن يتجنبوا التوق إلى ما لا يمكنهم الحصول عليه. لكنني لن أقول أبداً إن الرغبة بحد ذاتها سيئة. أريدهم أن يرغبوا في تجربة المزيد... أن يروا ويشعروا بالمزيد... أن يفهموا المزيد... أن يكونوا أكثر. إذاً، إذا كنت لن أطلب من أطفالي التوقف عن الرغبة، فلماذا أطالب نفسي بذلك؟

ولن أقول لأطفالي أيضاً أنه لا ينبغي لهم أن يشعروا بالغضب. قد أطلب منهم كبح جماح غضبهم إذا كان خارجاً عن السيطرة، أو إيجاد رد فعل مختلف إذا كان الغضب غير مناسب. لكنني لن أقول أبداً أن الغضب بحد ذاته أمر سيء. أريدهم أن يغضبوا عندما لا تسير الأمور على ما يرام. أريدهم أن يكونوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم إذا تعرضوا لسوء المعاملة. أريدهم أن يشعروا بالغضب إزاء الظلم في العالم. إذاً، إذا كنت لا أطلب من أطفالي ألا يغضبوا أبداً، فلماذا أطالب نفسي بذلك؟

الاستيقاظ الروحي هو أن تصبح أكثر محبة. لكن أن تكون محباً لا يعني فقط أن تكون لطيفاً. أن تحب يعني أحياناً أن تغضب بسبب الحب. لقد وجدت كوالد أنه بإمكاني أن أغضب وأن أحب في الوقت نفسه. هناك أوقات اضطررت فيها إلى الغضب من أطفالي لألفت انتباههم إلى الطريقة التي يتصرفون بها دون وعي. لأنني أحبهم كثيراً، أريدهم أن ينضجوا، حتى لو كان ذلك يعني مؤقتاً أنهم لا يحبونني كثيراً.

إن الغضب المحبب هو عاطفة قوية تدفعني إلى العمل الرحيم. أشعر بالغضب من كل المعاناة التي لا داعي لها والتي يسببها البشر لبعضهم البعض، وهذا ما يغذي رغبتي في فعل شيء حيال الوضع الراهن. أشعر بالغضب لأننا نتسامح مع هذا القدر من القسوة في ثقافتنا، مما يجعلني أصر بشدة على أن نفعل شيئًا حيال ذلك. الغضب هو أحيانًا الرد المناسب على عالمٍ شائن.

من منظور متناقض، لا حاجة لكبت مشاعرنا الإنسانية. علينا ببساطة أن نكون واعين أيضاً لسكينة الذات العميقة. عندما أغوص في الأعماق الساكنة أشعر بسلام بدائي. ثم أدركت المفارقة في وضعي. قد يبدو الأمر ظاهرياً كعاصفة عابرة، لكن في أعماقي، أنا دائماً مغرم بالأشياء كما هي.

المتعة والشهوة

غالباً ما ترفض الروحانية التقليدية المتعة بشدة، وهو أمر يبدو لي جنونياً. أنا من أشد المعجبين بالمتعة، ولكن عندما أكون مستيقظًا بشكل سطحي فقط، لا أشعر إلا جزئيًا بالمتعة المتاحة لي، لأنني أشعر بالخدر جزئيًا. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أجد نفسي أستمتع حقاً بملذات الحياة بدلاً من تجنبها.

الشهوة هي عاطفة تحظى بسمعة سيئة للغاية في الأوساط الروحية. أستطيع أن أفهم هذا لأنه عندما نختبر الرغبة الجنسية الخام، فإنها تكون قوية للغاية. قد يدفعنا ذلك إلى رؤية الشخص الذي نرغب فيه بطريقة موضوعية بحتة، كشكل مادي يثير استجابة غريزية. أعلم أنني عندما كنت شاباً شعرت بالسوء الشديد حيال شهوتي الحيوانية عندما كانت تظهر، وحاولت قمعها.
الآن يبدو لي أن المشكلة، كما هو الحال مع جميع العواطف، ليست الشهوة. المشكلة هي مجرد شهوة. إن النظر إلى إنسان آخر كمجرد موضوع لرغباتنا هو بمثابة قطع أنفسنا عن أعماق الوجود داخل الشخص الآخر وداخل أنفسنا. لكن الأمر ليس خياراً بين أمرين. عندما تنشأ الشهوة جنباً إلى جنب مع الحب، يمكن أن تكون دوافعنا الحيوانية ممتعة ومثيرة. عندها يمكننا أن نحب الجوهر ونتوق إلى المظهر. يا له من أمر رائع!
في الأساطير اليونانية، تم تكريم أفروديت، إلهة الحب العظيمة، باسم أورانيا، التي مثلت الحب الروحي، وأيضًا باسم بورني "المثيرة". أعشق شمولية الخيال القديم. إنها تشجعنا على إفساح المجال في حياتنا لغرائزنا الحيوانية، لا على قمعها في حماسنا لنكون أنقياء روحياً. إن من المفارقات المتأصلة في هويتنا أن طبيعتنا الجوهرية نقية وبسيطة، بينما طبيعتنا البشرية أرضية ومعقدة.

حياة مليئة بالشغف

إنّ الذات العميقة تنعم دائماً بالسلام حتى عندما تكون الذات السطحية مليئة بالعاطفة. تصبح عواطفنا مشكلة عندما لا نرى سوى قطب واحد من هويتنا المتناقضة. عندما نعي كل ما نحن عليه، تصبح طبيعتنا البشرية شيئاً نحتفل بها لا أن نذمها. ما أحبه في الفنانين هو أنهم يعبرون عن إنسانيتنا الغامضة وينقذونها. ما أجد صعوبة فيه مع بعض المعلمين الروحيين هو أنهم يجعلوننا نشعر بالسوء تجاه طبيعتنا. أكره أن أصبح شخصاً بلا شغف. أريد أن أشعر بنار تشتعل في أحشائي. رغبةٌ في الحياة والتعبير عن نفسي. شوقٌ إلى عالم أفضل. لا أريد فقط أن أشعر بالسلام مع الحياة كما هي. أريد أيضاً أن أختبر الاندفاع العاصف للإمكانيات الجديدة التي تتصارع بداخلي لتولد. أريد أن أشعر بحرارة الرغبة. آلام الجوع الملحة للمزيد. الإرادة المتحدية للنمو.

الاستيقاظ والدخول

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أشعر بالرضا لكوني إنسانًا، بكل ما ينطوي عليه ذلك من صراعات ومعاناة. إن طبيعتي البشرية لا تزال كما هي، لكنني أدرك أيضاً القطب المتناقض الآخر لهويتي. أنا متحرر من إنسانيتي وفي الوقت نفسه منخرط فيها. وهذا ليس إنجازاً روحياً عليّ تحقيقه. الأمر ببساطة هو أن أكون واعياً بكل ما أنا عليه.
كلما ازداد وعيي بذاتي العميقة، كلما استطعت حقاً أن أدخل في قصة تيم. عندما أكون مستيقظاً بشكل سطحي فقط، أتجنب الحياة لأنها مخيفة للغاية. لكن في حالة اليقظة العميقة من الضعف الآمن، أستطيع أن أغامر وأسعى لإنقاذ حياتي. أستطيع أن أجرؤ على الانخراط بشغف في أمر الحياة المخيف. أستطيع أن أحب كوني إنسانًا.

الفصل السادس عشر

دليل الشخص المفكر لعدم التفكير

أنا فيلسوف. أستمتع بانضباط التفكير الواضح. أحب اندفاع الإلهام المفاجئ. ومع ذلك، فقد قيل لي مراراً وتكراراً خلال رحلتي الروحية أن عقلي يمثل مشكلة أحتاج إلى التغلب عليها. يجب أن أتوقف عن التفكير إذا أردت أن أستيقظ. نعم... التوقف فعلاً... تماماً!

لقد تم تحذيري من أن العقل خصم ماكر سيفعل أي شيء ليخدعني ويمنعني من الاستيقاظ، لأن الاستيقاظ يستلزم موت العقل. لذا فإن عقلي يشتت انتباهي عندما أمارس التأمل. يملأني ذهني بالهموم الدنيوية بينما كان بإمكاني أن أكون روحانياً. يدفعني عقلي إلى التشكيك في تعاليم المعلم، في حين أنه ينبغي عليّ أن أكون مخلصاً له بلا قيد أو شرط.

يبدو لي أن شيطنة العقل هذه خطأ فادح. من المؤكد تماماً، بالطبع، أنه عندما نغرق في أفكارنا المعتادة، يصبح من الصعب علينا الاستيقاظ. هذه رؤية قيّمة، لكنها ليست سوى نصف الحقيقة. للتفكير جانب جيد وجانب سيئ... كما هو الحال مع كل شيء.

إن اعتبار العقل مجرد شيء سيء هو فكرة مجنونة، يأخذها الناس على محمل الجد تحديداً لأنهم لا يفكرون بما فيه الكفاية! بينما ننضج من أطفال إلى بالغين، عملنا بجد لتطوير القدرة على التفكير، وها هو أحد المعلمين الروحيين يخبرنا أن كل ذلك كان خطأً فادحاً. بالتأكيد لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً؟!

هل سأحذر أطفالي، وأنا أودعهم إلى المدرسة، من أن العقل يمثل مشكلة وأنه يجب عليهم بذل قصارى جهدهم للتوقف عن التفكير؟ بالتأكيد لا! أشجع أطفالي على التفكير أكثر لا أقل. أريدهم أن يتعلموا كيف يفكرون بوضوح وإبداع. أريدهم أن يطوروا فهماً متماسكاً للحياة.

لكنني أريدهم أيضاً أن يدركوا مفارقة العقل. لذلك كنت أشرح لهم أن العقل هبة عظيمة، ومع ذلك يمكن أن يسبب كل أنواع المشاكل إذا انجرفنا وراء الأفكار الخاطئة. هذا نهج يجمع بين الأمرين وهو ما يناسبني.

الصراع مع العقل

إن شيطنة العقل تجعل من الصعب إيقاظه. إذا انشغلنا إلى الأبد بمحاربة العقل، فإن هذا يمنعنا من رؤية مدى سهولة الاستيقاظ بمجرد أن نصبح واعين بالمفكر وكذلك بالأفكار.

عندما يُقال لنا إنه يجب علينا إسكات العقل، ومع ذلك يستمر بعناد في أداء وظيفته الفكرية، فإننا نلوم أنفسنا على فشلنا. أو بتعبير أدق، يبدأ العقل في لوم نفسه على فشله في التوقف عن كونه العقل! لكن العقل لا يستطيع التوقف عن التفكير، تماماً كما لا يستطيع القلب التوقف عن النبض. هذا ما يفعله. والحمد لله على ذلك. لو توقف العقل عن التفكير لما كنا مستنيرين... بل كنا أغبياء!

قد يبدو العقل وكأنه خصم روحي لأنه عندما نكون تائهين في العقل يصعب علينا أن نكون في حالة يقظة عميقة. لكن العقل ليس في الحقيقة الوحش الذي يُصوَّر عليه. عندما أدرس تجربة التفكير، أجد أنها تشبه التحدث. التفكير هو تخيل التحدث إلى نفسي في خصوصية نفسي.

وكما يُثير جنوني وجودي مع شخص لا يتوقف عن الكلام، فإنه يُثار جنوني أيضاً عندما لا أتوقف عن التحدث مع نفسي. أحتاج إلى الهدوء بالإضافة إلى الكلام. أحتاج إلى أن أكون واعياً بالصمت العميق وكذلك بالأفكار التي تنشأ في لداخل. إذن، لن يكون التفكير مشكلة. في الحقيقة، مثل المحادثة الجيدة، إنها متعة كبيرة.

روحانية طفولية

إن الاعتقاد بأن التفكير عائق في رحلة اليقظة يؤدي إلى شكل رجعي من الروحانية الطفولية. معظمنا منغمسون جداً في المسؤوليات المعقدة لعالم الكبار لدرجة أننا نتوق إلى بساطة الطفولة المبهجة، لذا فإن هذا النهج في الروحانية يمكن أن يكون جذاباً للغاية. لكن يبدو لي أن الأمر كارثي.
عندما نرفض العقل المفكر، يمكننا أن ندخل في حالة تشبه حالة الأطفال حيث نصدق بسهولة بالغة أكثر الادعاءات الخارقة للطبيعة غرابة دون شك معقول. نقع فريسة للمشعوذين الروحيين المفترسين لأننا نبحث عن أب روحي عليم بكل شيء ليرعانا.
تتسم العديد من الأفكار الروحية الشائعة بسذاجة طفولية. دعونا نلقي نظرة على بعض الأمثلة...

لست بحاجة إلى أن أكون عقلانياً لمجرد اتباع حدسي.

رائع للإبداع التلقائي، لكنه سيء للغاية في علم الصواريخ. ما نحتاجه هو تقدير كل من الحدس والعقلانية.

ببساطة، عش اللحظة، ولا تفكر في الماضي أو المستقبل.

تستحق القيام به عندما تريد الاستمتاع، ولكنها ليست مفيدًا جدًا للتعلم من التجربة أو التخطيط لمشاريع جديدة. علينا أن نولي اهتماماً لكل من الحاضر الدائم ورحلتنا عبر الزمن.

كل شيء سيكون على ما يرام لأن الكون سيعتني بي.

رائع لأنه يجعلك تشعر بالأمل. لكن في الحقيقة أنت الكون، وعليك أن تعتني بنفسك. الحقيقة هي أن الأمور السيئة تحدث باستمرار لمن يثق بالناس. نحن بحاجة إلى كليهما: الإيمان بالخير الجوهري للحياة، والتأكد من أننا نعتني بأنفسنا وببعضنا البعض.

في تجربتي، عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أشعر وكأنني طفل صغير يلعب في عالم غامض. لكنني لست طفولياً فحسب . إن اليقظة العميقة لا تعني التراجع إلى مرحلة سابقة من رحلتي في الحياة. إنها تتطور إلى مكان أستطيع فيه أن أكون شخصاً بالغاً واعياً يتعامل مع تحديات الحياة، وفي الوقت نفسه طفلاً يستمتع باللحظة الحاضرة.
أن تكون بالغاً دون أن تكون طفلاً يعني أننا نفقد متعة الحياة. أن تكون طفلاً دون أن تكون بالغاً يعني أنك لا تستطيع التعامل مع الجوانب العملية للحياة. لكن ليس علينا أن نختار أحدهما على الآخر. يمكننا أن نكون كليهما في آن واحد. يمكننا أن ننضج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، ومع ذلك نبقى واعين بقلبنا البريء الذي كان موجوداً منذ البداية.

أفكارنا تخلق العالم

من منظور المنطق المتناقض، لا يمثل التفكير المشكلة الروحية الكبرى التي يتم تصويرها على أنها كذلك. في الواقع، إنها ضرورية للغاية لجميع تجاربنا في الحياة، بما في ذلك اليقظة، لأنها القدرة على صياغة المفاهيم التي تسمح لنا بأن نكون واعين على الإطلاق.
يبدأ نص بوذي هام يُسمى "دهامابادا" بما يلي:

بأفكارنا نخلق العالم.

هناك طريقة واضحة تثبت صحة هذا الكلام.

ألق نظرة حولك وسترى أن كل شيء تدركه لديك فكرة عنه.

أنا أفعل هذا وأنا أعي شاشة الكمبيوتر ... مكتبي ... الحديقة ... تغريد الطيور ... السماء الزرقاء ... وقت اليوم ... القهوة التي أشربها.

أنا أقوم بتصور كل ما أعي وجوده.

تقسم مفاهيمي الواقع إلى "هذا وليس ذاك". كوب قهوتي مكتوب عليه "هذا وليس ذاك". لوحة مفاتيح كمبيوتري هي "هذا وليس ذاك". الوقت من اليوم هو "هذا وليس ذاك". أقوم بتقسيم العالم إلى أجزاء مفهومة، وهذا ما يحدد ما أعيشه.
تتيح لنا أفكارنا التمييز بين الواقع وتقسيمه إلى أشياء متعددة. لكننا نمارس التمييز في العالم أيضاً دون استخدام الكلمات. هناك مفاهيم ما قبل اللغة يمتلكها الأطفال والحيوانات تمكنهم من التعامل مع العالم بطرق بسيطة.
عندما تمضغ قطعة من اللحم في فمك، فإنك تقوم بتمييز غريزي بين اللحم الذي هو طعامك واللحم الذي هو لسانك. وإذا لم تفعل ذلك، فسيكون الأمر مؤلماً! (يصعب عليّ تخيل ذلك لأني نباتي طوال حياتي، لكنه مثال جيد لدرجة أنني لم أستطع مقاومته.)
مع نضوجنا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، نتعلم المزيد والمزيد من المفاهيم، والتي نستخدمها لتقسيم الواقع بطرق أكثر دقة. من خلال هذه العملية، نصبح أكثر وعياً بالعالم بشكل مطرد. عندما كنا أطفالاً، كنا نعيش في عالم صغير وبسيط، ولكن ونحن بالغين، نعيش في كون هائل مليء بتنوع لا يصدق من الأشياء المنفصلة. ذلك لأننا نستخدم عددًا هائلاً من المفاهيم لتمييز الواقع.
عندما لا نميز بين الأشياء التي لا نعيها على الإطلاق. هذه هي حالة النوم العميق. عندما نكون مستيقظين، فإننا نميز أنفسنا عن العالم كموضوع لتدفق من التجارب. ثم نفهم تجربتنا من خلال تمييز العالم إلى أشياء فردية ذات صفات مختلفة.
إذن، إليكم الفكرة الرئيسية التي أريد مشاركتها معكم:

الوعي هو التمييز.

ينشأ الوعي عندما نميز الكل إلى أجزاء منفصلة. كلما زاد تمييزنا للعالم، كلما ازداد وعينا. إن التمييز هو ما يسمح لنا بأن نكون واعين. لذا فإن التفكير ليس خطأً روحياً، لأن التصور هو شرط أساسي لكي نكون واعين على الإطلاق. والانفصال ليس وهماً تافهاً، لأنه يخلق تجربتنا الواعية. وهذا يقودنا إلى فهم المفارقة العميقة للاستيقاظ:

إننا لا نعي إلا لأننا نميز بين العالم ونخلق الانفصال.

والآن، ونحن نعي من خلال الانفصال، يمكننا أيضاً أن نعي وحدة الوجود الجوهرية.

الوحدة الواعية

كثيراً ما يسألني الناس: "كيف يمكنني أن أكون واحداً مع كل شيء؟" أنصحهم مازحاً بالذهاب إلى النوم، لأنه في حالة النوم العميق لا يوجد سوى وحدة الوجود اللاواعي. هذا جواب غير مُرضٍ بالطبع، لأن السائل يريد أن يستيقظ روحياً لا أن ينام. لكنني أحب أن أستغل هذا السؤال كفرصة للإشارة إلى أهمية الانفصال. دعني أشرح لك الأمر:

الاستيقاظ الروحي هو أن تكون واعياً ومتحداً مع كل شيء.

المفارقة هي أن الوعي ينشأ مع التمييز، لذا لتكون واعياً يعني أن تجرب الانفصال.

هذا يعني أنه لا يمكننا أبدًا أن نكون واعين بالوحدة فحسب. يجب أن نعي كلاً من الانفصال والوحدة.

يجب أن نعي الوحدة من خلال الانفصال.

ما قبل الكلمات

نحن نعي من خلال التمييز، ولكن إذا أردنا أن نستيقظ على الوحدة، فعلينا أيضًا أن ننتبه إلى ما هو موجود قبل الكلمات. هيا بنا نفعل ذلك الآن:

اسأل نفسك... ما هو العالم قبل أن تفكر فيه؟

اسأل نفسك... من أنت عندما لا تعرف من أنت؟

الفصل السابع عشر

محب للحياة

منذ تدفق الفلسفة الهندية إلى الثقافة الغربية في القرن الماضي، يُفترض عمومًا أن الروحانية تدور حول التطلع إلى القضاء على الأنا وتجربة حالة التنوير. أريد أن أتحدى هذه الفكرة وأقترح مثالاً روحياً جديداً يمكننا أن نطمح إليه.

غالباً ما يُفهم التنوير على أنه الحالة العليا التي نكون فيها مدركين لذواتنا بشكل كامل ومستيقظين بشكل دائم. معظم الناس الذين أقابلهم لا يعتقدون حقًا أنهم يستطيعون الوصول إلى مثل هذه الحالة السامية، لكنهم غالبًا ما يعتقدون أن أحد المعلمين العظماء في مكان ما قد وصل إلى خط النهاية.

لم أعد أنظر إلى الرحلة الروحية بهذه الطريقة. لا أطمح للوصول إلى حالة نهائية معينة. إن فكرة القضاء على الأنا تبدو مضللة ولا تحمل أي جاذبية. تجربتي في الصحوة تجعلني أرغب في الانخراط الكامل في المغامرة الإنسانية، لا الهروب منها. وقد دفعني هذا إلى تصور المثل الأعلى الروحي بطريقة جديدة. لا أطمح لأن أكون سيداً مستنيراً، بل أطمح لأن أكون "محباً متواضعاً للحياة".

أن تصبح "محباً للحياة" لا يعني الوصول إلى حالة من اليقظة الروحية التي ننفصل فيها عن الحياة. بل أن نصبح واعين بالذات العميقة حتى نتمكن من الانخراط بتعاطف مع المغامرة الإنسانية. إنه اكتشاف الحب الكامن فينا، حتى نتمكن من التعبير عن هذا الحب في العالم من حولنا.

عندما نبلغ اليقظة العميقة، نكتشف محيط الحب الذي هو جوهر طبيعتنا. لكن بالنسبة لي، هذه ليست نهاية رحلة الاستيقاظ. الحب بطبيعته يرغب في التعبير عنه. الحب شعور وفعل في آن واحد. من طبيعة الحب أن يعطي من ذاته ... أن يمد يده من ذاته إلى الآخر ... أن يخلق الخير في العالم.

إحدى اقتباساتي المفضلة مأخوذة من إنجيل فيليب الغنوصي، والذي يشرح ما يلي:

أولئك الذين يتحررون من خلال الغنوص يصبحون عبيداً بسبب الحب.

هذا يجسد تجربتي مع مفارقة الاستيقاظ بشكل مثالي. عندما أعرف جوهري بعمق، أشعر بالتحرر من قيود قصة تيم وأعي وحدة الوجود. لكن الحب العميق الذي أشعر به في حالة اليقظة العميقة يدفعني للعودة إلى القصة لأتفاعل مع الحياة بتعاطف... لأهتم بالآخرين... لأجعل العالم مكاناً أفضل للأجيال القادمة.

اعرف نفسك وأظهر نفسك

بالنسبة لي، رحلة الاستيقاظ لا تقتصر فقط على تغيير حالة وعيي، بل تتعلق أيضاً بما أقدمه للحياة من خلال طريقة عيشي. يصوّر المثل الأعلى للتنوير الغرض من الروحانية على أنه تحقيق الذات. أوافق على هذا تمامًا، لأن رحلة اليقظة تقودنا إلى أن نصبح واعين بالذات العميقة. ولكن هناك قطب آخر مكمل لمفارقة اليقظة.

إن الصحوة الروحية تتعلق أيضاً بالتعبير عن الذات. وهذا يعني الانخراط في العملية التي تتطور من خلالها الذات المنفصلة، حتى نتمكن تدريجياً من التعبير عن المزيد من الإمكانات اللانهائية لطبيعتنا الجوهرية. وهذا يعني الدخول في العملية الإبداعية للحياة كمتعاون واعٍ مع الكائن البدائي، لجلب إمكانيات جديدة إلى العالم. إن إدراك الذات والتعبير عن الذات جانبان متكاملان في مغامرة الاستيقاظ. إن الطموح إلى أن نصبح محبين للحياة يعني أن نعي ما نحن عليه وأن نظهر ما يمكننا أن نصبح عليه. إنها تعني أن نحب أنفسنا كما نحن ونسعى إلى النمو لنصبح تعبيراً أكمل عن إمكاناتنا.

أن تصبح محباً للحياة يعني أن تتعمق في داخلك حتى تتمكن من الخروج إلى أبعد من ذلك. هذا يعني تجاوز القصة حتى نتمكن من تغييرها. وهذا يعني الجرأة على أن تكون تعبيراً فريداً عن وحدة الوجود، في رحلة إدراك الذات والتعبير عنها. وهذا يعني معرفة أنفسنا وإظهار أنفسنا.

هل يمكننا أن نكون مستيقظين تماماً طوال الوقت؟

تشير العديد من التقاليد الروحية إلى أن الهدف من رحلة اليقظة هو الإقامة الدائمة في حالة وعي فائقة سامية. لكن يبدو لي أن هذا ببساطة غير ممكن. طبيعة الوعي هي التغير المستمر. لا يوجد لحظتان متشابهتان على الإطلاق. الوعي في حالة تغير مستمر.
إن فكرة أننا قد نكون مستيقظين بشكل دائم تتعارض مع تجربتنا الفعلية. كل يوم نمر بدورة يتلاشى فيها الوعي عائدًا إلى حالة النوم العميق البدائية، ثم يستيقظ من جديد منتعشًا. لا أحد يبقى مستيقظاً بشكل دائم. أليس هذا واضحاً؟
الوعي يشبه الموجة التي ترتفع وتنخفض. أحيانًا نكون في غاية النشاط والوعي، وفي أحيان أخرى نكون متعبين وأقل وعيًا. إن عملية الاستيقاظ لا تؤدي إلى حالة يقظة دائمة، لأن طبيعة الوعي هي أن يأتي ويذهب. إن الأساس البدائي للوجود موجود دائماً، لكن تجربتنا له يجب أن تتغير.
ننتقل كل يوم بين حالات النوم والحلم واليقظة. يمكن للروحانية أن تساعدنا في إضافة حالة اليقظة العميقة إلى هذه الدورة. عندما نستيقظ من النوم، يمكننا توسيع وعينا أكثر لنصبح في حالة يقظة عميقة. عندها يمكننا ركوب موجة الوعي وهي ترتفع وتنخفض من النوم العميق إلى اليقظة العميقة.
إذا جعلنا هدفنا أن نبقى مستيقظين بشكل دائم، فسوف نفشل حتماً. إذا ألقينا باللوم في ذلك الفشل على عدم نضجنا الروحي أو على الأنا الشريرة، فسوف نشعر بالسوء تجاه أنفسنا بشكل متزايد. بدلاً من أن نتقبل أنفسنا كما نحن، سنؤكد باستمرار مخاوفنا العميقة... أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية.
إن تبني المثل الروحي المتمثل في أن تصبح "محبًا للحياة" لا يعني السعي إلى الهدف المستحيل المتمثل في البقاء دائمًا في حالة يقظة عميقة. وهذا يعني أن نحب تجربتنا في الحياة كما هي في الواقع. وهذا يعني قبول أن الوعي يرتفع وينخفض حتماً، لأن ذلك متأصل في الطبيعة المتناقضة للحياة. وهذا يعني فهم أنه يجب علينا تجربة أن نكون أقل وعياً لتجربة أن نكون أكثر وعياً.

رحلة تطورية

الحياة تتطور. الكون عبارة عن عملية إبداعية مستمرة، يتم من خلالها تحقيق الإمكانات اللانهائية للوجود بشكل تدريجي. كل واحد منا هو جزء متطور من الكون. أصبحت فكرة التطور هذه محورية في فهمنا الحديث للوجود. ومع ذلك، فإن العديد من أشكال الروحانية متجذرة في الماضي البعيد قبل ظهور هذا الفهم. هذا يعني أننا بحاجة إلى تحديث أفكارنا الروحية بحيث نتصور أن الصحوة هي عملية تطور دائمة، وليست اندفاعة مدفوعة بالهدف من أجل الخلاص النهائي.
أود أن أشير إلى أن الغرض من الرحلة الروحية ليس الوصول إلى أي مكان، بل الانخراط في مغامرة الحياة بطريقة جديدة، بحيث تتكشف عملية التطور بقوة داخلنا. يتعلق الأمر بالاستيقاظ على جوهرنا الأعمق حتى نتمكن من الانخراط بشكل كامل في المغامرة التطورية لنصبح أفرادًا أكثر وعيًا. الأمر يتعلق بعيش حياتنا كعملية تحويلية نتعلم من خلالها الحب.
هذه ليست عملية خطية نصبح فيها أكثر وعياً بشكل مطرد. إنها عملية متناقضة تنطوي على إيجاد أنفسنا وفقدانها... بصيرة رائعة وارتباك عميق... ابتهاج عظيم ومعاناة مروعة. يكمن التحدي الروحي في الدخول طواعيةً في دوامة الحياة التحويلية.

السفر والوصول

الرحلة الروحية هي عملية تطورية. هناك مراحل من الإدراك يمكننا الوصول إليها، ولكن لا توجد وجهة نهائية، لأنه يوجد دائماً المزيد لنقطعه. بدأت رحلتي بإدراكي أنه من الممكن تجربة حالة اليقظة العميقة. في مرحلة ما، أدركتُ الذات العميقة التي تتجاوز تيم. ثم أدركت أنه في أعماق الحياة لا يوجد انفصال وأن الكل واحد.

لقد كانت هذه الإدراكات وغيرها الكثير مراحل في رحلتي نحو الاستيقاظ. لكن المغامرة التطورية لا تظهر أي علامة على التباطؤ، ناهيك عن اكتمالها. كل مستوى جديد من الفهم أصل إليه يقودني حتماً إلى التحدي التالي. الحياة دائماً عبارة عن رقصة متناقضة بين الوصول والسفر.
أهم إدراك بالنسبة لي، والذي كان موجوداً منذ البداية وظل معي طوال رحلتي، هو أن ما يهم حقاً هو الحب. إن هذا الإدراك هو الذي حررني من الرغبة في الوصول إلى وجهة روحية نهائية، وقادني إلى احتضان التحديات المتغيرة باستمرار في حياتي كفرص للنمو المستمر في الحب. إن هذا الإدراك هو الذي دفعني إلى تبني المثل الروحي المتمثل في أن أصبح "محبًا للحياة".

العاشق المتقلب

يبدو أن الكثير من الناس يعتقدون أن رحلة الاستيقاظ تدور حول تحقيق نوع من الكمال الروحي. لكنني أريد أن أشير إلى أن كون المرء إنساناً يعني بالضرورة أن يكون غير كامل. كلنا لدينا عيوبنا ونقاط ضعفنا. كل من يستطيع المشي يتعثر أحياناً. أفضل الموسيقيين ما زالوا يخطئون في بعض النغمات.
أن تصبح محباً للحياة يعني أن تتقبل حقيقة أن الخطأ من طبيعة البشر. نحن كائنات غير واعية في طور التحول إلى كائنات واعية. لذلك، ليس من المستغرب أننا نقضي الكثير من الوقت نتلمس طريقنا في ظلام شبه واعٍ. عندما نفهم هذا، يمكننا أن نكون صبورين مع أنفسنا ومع رفاقنا في رحلة الحياة.
إن الطموح إلى أن تصبح محباً للحياة لا يعني أن تتخيل أن تصبح رجلاً خارقاً روحياً. بل إن الأمر عكس ذلك تماما. إنها اعتراف بأنه لا يمكن أن يكون هناك تطور ما لم يكن هناك دائمًا شيء مفقود والمزيد لاكتشافه. إنها تقبّل النقص الرائع في الوجود الشخصي. إنها تتناول بشكل إبداعي غموض الطبيعة البشرية.
إن الطموح إلى أن تصبح محباً للحياة هو الطموح إلى أن تصبح حكيماً من خلال قبول أننا سنكون حمقى في بعض الأحيان. إنها إدراك أننا سنرتكب الأخطاء دائماً بسبب افتقارنا للوعي. هذه هي عملية التطور. لو لم نخطئ لما تعلمنا أبداً. وإذا لم نتعلم فلن نتطور أبداً. في الواقع، يبدو لي أنه إذا لم نرتكب الأخطاء باستمرار، فإننا نصبح مرتاحين للغاية ويجب أن نخاطر أكثر!
لكي نصبح محبين للحياة، يجب أن نكون على استعداد لأن نكون محبين حمقى... محبين ضائعين... محبين ضعفاء... محبين وحيدين... محبين محطمين... محبين خائفين... محبين معيبين... محبين متقلبين. يجب أن نكون على استعداد لحب كوننا بشراً بكل ما يستلزمه ذلك.

حب الوجود وأن تكون محباً

أن تصبح محباً للحياة يتطلب تبني نهج متناقض في اليقظة.

وهذا يعني أن تصبح واعياً بالذات العميقة وكائن محب.

ثم التعبير عن هذا الحب في العالم من خلال أن نكون محبين.

إن جوهر كيفية عيش حياة واعية عميقة هو ممارسة "حب الوجود وأن تكون محباً "، بحيث نستيقظ على الذات العميقة وننخرط بتعاطف في مغامرة الحياة. هذه الممارسة المتناقضة هي جوهر الطريقة الجديدة للاستيقاظ التي كنت أستكشفها معكم. لكن الفكرة نفسها موجودة أيضاً في العديد من التقاليد الروحية. يُعلّم الحكيم التبتي العظيم ميلاريبا أن جوهر البوذية هو:

اعرف الفراغ.
كن رحيماً.

نحن بحاجة إلى أن نعي طبيعتنا الجوهرية باعتبارها حضورًا واسعًا للوعي، حتى ندرك بعمق أن الكل واحد، ونجد أنفسنا مغرمين بالكل. ثم نحتاج إلى التعبير عن هذا الحب من خلال العيش برحمة. والرسالة نفسها هي أيضاً جوهر التقاليد المسيحية. عندما سُئل يسوع: "ما هي أعظم وصية؟" فيجيب:

أحب الله من كل قلبك. هذه هي الوصية الأولى والأعظم.

والثانية مثلها: أحب الآخرين كما تحب نفسك.

الوصية الأولى هي محبة الله، وهذا يعني التواصل مع وحدة الوجود البدائية. الوصية الثانية هي أن تحب الآخرين كما تحب نفسك، لأنه عندما تستيقظ على الوحدة ترى أن الآخرين هم أنت. هاتان الوصيتان متشابهتان، لأنهما تمثلان منظورين متكاملين متناقضين للرحلة الروحية، والتي تتضمن حب الوجود وأن تكون محباً.

المثل الروحي الجديد

هل تتفق مع اقتراحي بشأن مثال روحي جديد؟ هل تطمح أنت أيضاً إلى أن تكون محباً للحياة؟ إليكم جوهر ما يعنيه ذلك من منطلق التناقض:

أن تكون محباً للحياة يعني أن تستيقظ على الوحدة وأن تنخرط بشغف في رحلتك الفردية عبر الحياة.

وهذا يعني الانفتاح على اللحظة الحالية كفرصة ثمينة لتجربة ثراء الحياة والشعور بقوتها التحويلية.

وهذا يعني النظر إلى الحياة كمغامرة تطورية والترحيب بالتحديات التي من خلالها تنمو كشخص.

هذا يعني احتضان إنسانيتك المعيبة وقبول أنك ستتعثر في رحلة الحياة ... وأنك تصبح حكيماً من خلال كونك أحمق ... وأنك لا تستطيع أن تكون دائماً مستيقظاً وفي أفضل حالاتك.

وهذا يعني الانغماس في الحب العميق ثم تعلم كيفية التعبير عن هذا الحب بشكل أوسع وأكثر شمولاً في العالم.

يعني ذلك معرفة الذات وإظهارها، من خلال التعبير عن إمكاناتك الخفية بحيث يصبح العالم أكثر ثراءً بوجودك فيه.

يعني ذلك أن تحب حياتك كما هي بينما تعمل من أجل مستقبل أفضل.

الفصل الثامن عشر

العاشق البطل

بعض المقاربات للروحانية تجعل الأمر يبدو وكأن الحياة سهلة للغاية. لو استطعنا فقط أن نكون أكثر روحانية، لكانت حياتنا تسير بسلاسة، مدفوعة برياح النعمة نحو أفق أكثر روعة. لكننا جميعاً نعلم أن الحياة ليست كذلك. الحياة قد تكون صعبة. كلنا نعاني. جميعنا نواجه عقبات نشعر بأننا لن نتمكن من تجاوزها أبداً. نشعر باليأس كما نشعر بالابتهاج. نشعر بالهزيمة وفي الوقت نفسه نشعر بالقوة.

إن الطموح إلى أن تكون محباً للحياة لا يعني أن تأمل أن تشرق الشمس دائماً. بل إن الأمر عكس ذلك تماما. أن تصبح محباً للحياة يعني أن تجد الشجاعة لمواجهة الحياة بالحب، حتى عندما يبدو كل شيء ضائعاً... وخاصة عندما يبدو كل شيء ضائعاً!

أن تكون محباً للحياة يعني أن تصبح بطلاً بشرياً في مغامرة العمر. إن حقيقة أن الحياة يمكن أن تكون قاسية ومريرة إلى هذا الحد تتطلب استجابة بطولية. إن تجربة عدم الدوام والفقد تتطلب استجابة بطولية. إن قسوة الآخرين وعدم لطفهم يستدعيان رد فعل بطولي. إن معرفة أننا سنموت تتطلب استجابة بطولية.

أن تكون محباً للحياة يعني أن تكون عاشقاً بطولياً في رحلة مقدسة لتصبح تجسيداً للحب. وهذا يعني مواجهة المعضلات التي تواجهنا بعزيمة جريئة على الحب. لكن البطل لا يبدأ منتصراً، ويفوز في كل حرب، ويعود منتصراً. يكافح البطل ويفشل، لكنه يجد القوة الداخلية للنهوض من الهزيمة والحب مرة أخرى.

كلمة "quest" تأتي من نفس جذر كلمة "question". أن تكون عاشقاً بطولياً يعني أن تطرح سؤالاً عميقاً عن الحياة: ما أنت؟ وفي المقابل، يُسأل المرء: من أنت؟ من خلال خوض مغامرة الحياة، يكتشف العاشق البطل من هو. ويكتشفون أنهم أقوى مما كانوا يتصورون. إن مواردهم الداخلية أعمق مما كانوا يظنون.

يدرك العاشق البطل أن التحديات التي يواجهها جسيمة. إنهم يقرّون بتواضع بأن الحياة قادرة على رفعهم وإسقاطهم. إنهم يعلمون أنهم إن لم يكونوا متواضعين فسوف يُذَلّون. وبهذه المعرفة ينطلقون بشجاعة في مغامرة الحب. في العالم القديم، كانت كلمة "بطل" تشير إلى شخص مخلص للإلهة هيرا، التي كانت تضع أمام البطل تحدياته. أن تكون عاشقاً بطولياً يعني أن تكون مخلصاً لإلهة الحياة. إنها ترحب بالتجارب التي تضعها أمامنا، والتي من خلالها يمكننا أن نصبح جديرين بحبها... والمآثر البطولية التي تطلبها منا والتي من خلالها يمكننا إثبات إخلاصنا... والعواصف التي يجب أن نتحملها لننحت خطوطاً جميلة من الحكمة في ملامحنا غير المكتملة.

الاستمتاع والتحمل

يجب الاستمتاع بالحياة وتحملها. هذه إحدى المفارقات العظيمة التي يجب على العاشق البطل أن يفهمها. عندما نستمتع بالحياة نشعر بالرضا. عندما نتحمل الحياة، فإنها تعمّق حكمتنا وتعاطفنا. أن "تتحمل" يعني أن تصبح "متينا"، وهذا يعني أن تصبح قوياً. والحياة تريدنا أن نصبح أقوياء، حتى نتمكن من تحمل العواصف والاستمتاع بأشعة الشمس. لذا يمكننا أن نحب أي طقس.

غالباً ما نحاول تحمل مصاعب الحياة بأن نصبح قساة ومنغلقين على أنفسنا، أو متبلدين ومنعزلين. يكمن التحدي الروحي في تحمل المعاناة دون إغلاق قلوبنا. الأمر يتجاوز ذلك... إنه السماح للمعاناة بأن تفتحنا. المعاناة أمر فظيع، لكنها قد توقظنا بقدر ما توقظنا الفرحة والدهشة. إن العاشق البطل مستعد للاهتزاز حتى يتمكن من التحرر. إنهم يدركون أن قلب العاشق يجب أن ينفتح في وقت ما... ربما مرات عديدة... حتى يتدفق الحب.

يتحمل العاشق البطل معاناة الحياة، لأنه يعلم أن الفترات المظلمة تتحول إلى أيام ذهبية. إنهم يتمسكون بالأمل عندما تبدو الحياة بلا معنى، لأنهم يعلمون أنها ستصبح ذات معنى لاحقاً. عندما يحل الليل لا ييأسون، لأنهم يعلمون أن الفجر سيتبعه.

إن تحمل مصاعب الحياة ليس بالأمر السهل. لكن كما كتب جوزيف كامبل، عالم الأساطير العظيم والمدافع عن الحياة البطولية:

إذا كنت تستحق الحياة، يمكنك أن تأخذها. إن ما نعيش من أجله حقاً هو تجربة الحياة، بكل ما فيها من ألم ولذة.

يتقبل العاشق البطل ألم الحياة ويستمتع بمتعتها. إنهم يتحملون برقة ويستمتعون بشغف. إنهم مستعدون لتحمل المشقة التي تصقل شخصياتهم وتجعلهم أكثر نضجاً، وهم متعطشون لكل لحظة حلوة تأتي في طريقهم. إنهم يتلذذون بمأدبة الحياة الحلوة والمرة.

الغوص وركوب الأمواج

إذا وضعت رمز الين واليانغ على جانبه، فإنه يصبح صورة لموجة متموجة. هذه صورة رائعة، لأن تجربتنا في الحياة تشبه موجة ترتفع وتنخفض بين الفرح والمعاناة ... الراحة والصراع ... الوعي واللاوعي.
التحدي الروحي هو ركوب الموجة. وللقيام بذلك، يجب علينا أولاً أن نغوص في أعماق محيط الوجود. عندما يكون توازننا متجذراً في الأعماق، يمكننا ركوب موجة سطح الحياة. عندما نعي الخير الفطري للوجود، يمكننا أن نتعايش مع تقلبات حياتنا.
لركوب الموجة أثناء صعودها وهبوطها، نحتاج إلى الانتباه إلى كل من اللحظة الراهنة الدائمة وإلى المكان الذي نسافر إليه في الزمن. إذا انتبهنا فقط إلى المكان الذي نأمل أو نخشى أن تتجه إليه القصة، فسوف نسيء تقدير الموجة وهي تقتحم الحاضر ونفقد توازننا.
عندما يحدث هذا، نجد أنفسنا نغرق لا نركب الأمواج. لكن العاشق البطل يدرك أن تعلم ركوب الأمواج يعني السقوط المتكرر من الموجة. إنهم يدركون أن النجاح الحقيقي ينبع باستمرار من الفشل.

يتقبل العاشق البطل حقيقة أن الحياة تتسم بالمفارقة، مما يعني أن تجربته تتأرجح دائماً بين الخير والشر. إنهم لا يحلمون بأحدهما دون الآخر. إنهم يركبون الموجة صعوداً وهبوطاً عبر اليأس والأمل... الفشل والنجاح... الحزن والنشوة.

الحبيب الجريح

إن العاشق البطل هو أيضاً عاشق جريح. لا أحد ينجو من مصاعب الحياة دون أن يُصاب بأذى في طريقه. يحمل كل شخص ندوب الألم الذي عانى منه. كلنا سلع تالفة.
إذا أصيب جسدنا بجروح، فمن المأمول أن يشفى، ولكن قد يترك ذلك ندبة يمكن أن تتفاقم بسهولة لتصبح جرحًا مفتوحًا. أود أن أشير إلى أنه، بطريقة مماثلة، تترك الجروح النفسية التي عانينا منها ندوبًا على الروح يمكن فتحها بسهولة.
جميعنا نعاني من جروح روحية خلفتها تجارب مؤلمة. غالباً ما نعاني من جروح روحية عندما نكون في أضعف حالاتنا كأطفال. بالنسبة لبعضنا، تلتئم الجروح لكنها تترك ندبة مؤلمة عند لمسها. أما بالنسبة للبعض الآخر، فإن هذه الجروح عميقة لدرجة أنها لا تلتئم تماماً.

دورة المعاناة

عندما تُصاب جروحنا الجسدية بالتهيج، فإننا نتفاعل غريزياً لحماية أجسادنا المصابة من المزيد من الأذى. وبالمثل، عندما تُثار جروح أرواحنا، قد يكون الأمر مؤلماً للغاية لدرجة أننا ننفجر غضباً دفاعياً. قد نتصرف بطرق وحشية نابعة من غريزة حيوانية لتجنب الألم.
قد يؤدي هذا إلى صراع رهيب في علاقاتنا، لأنه غالباً ما يخلق حلقة مفرغة من المعاناة، مما يترك الجميع متألمين. أعلم أن هناك مرات لا تحصى في حياتي قمت فيها بإيذاء جرح روحي لشخص ما، وردوا بعنف نفسي لحماية أنفسهم... مما أدى إلى تفاقم أحد جروح روحي، وهذا جعلني أرد بقوة لحماية نفسي... وقد أدى رد الفعل هذا إلى فتح جرح الشخص الآخر بشكل أعمق، لذلك ردوا... ثم رددت أنا... وتستمر دائرة المعاناة.
إن إدراك أن جروح الروح تشبه الجروح الجسدية يساعدني على كسر حلقة المعاناة. فهو يمكّنني من فهم الصراعات التي أواجهها. أتوقف عن الغضب من الآخرين لأنهم يشعرون بالألم. أتوقف عن لوم نفسي على إصابتي. كما أن النوم العميق يشفي

الجسد، فإن اليقظة العميقة تشفي الروح. عندما نُغدق الحب العميق على جراحنا النفسية، يمكن أن تحدث المعجزات. ولكن كما أن النوم مهما بلغ لا يمكنه شفاء كل جرح جسدي، فإن الشفاء في حالة اليقظة العميقة لا يمكنه إصلاح كل كسر في القلب. هذا يعني أننا بحاجة إلى أن نتعلم كيف نكون لطفاء مع تلك الأجزاء من النفس الأكثر تهيجاً.

إن أحد أعظم التحديات التي نواجهها هو أن نعيش برفق مع جراحنا الروحية وجراح الآخرين الروحية، حتى نخفف من معاناتنا بدلاً من تفاقمها. لقد تأذينا جميعاً من الحياة ونحمل ندوبها. لذا علينا أن نكون لطفاء وأن نعتني ببعضنا البعض.

الفصل التاسع عشر

الدراما التحويلية

كم عدد الأفلام التي تبدأ بأمور تسير على ما يرام، وتتطور الأمور وتنتهي بنهاية سعيدة؟ لا نريد أن نشاهد قصة كهذه. نريد التوتر والدراما... المصائب والفكاهة... التنفيس والتحول... الفوضى والحل. نريد قصة تُحرك مشاعرنا وتجعلنا نشعر بشيء ما. قصةٌ تُثرينا برواياتها.

تُريحنا الكوميديا من عبء الجدية المفرطة، حتى نتمكن من الاستمتاع باللحظة. لكن الكوميديا الرومانسية الخالية من الإثارة تصبح عاطفية ومبتذلة. تذكرنا المأساة بأهمية الحياة، حتى نتمكن من الشعور بالتعاطف والرحمة. لكن المأساة المروعة التي لا خلاص لها تصبح مظلمة ومريرة. نريد التلاعب المتناقض بين الأضداد في قصصنا. وهذا ما نملكه في المأساة الكوميدية العظيمة للحياة.

قصة الحياة هي سرد درامي يتم من خلاله تحويل البطل. في كثير من الأحيان قد تبدو حياتنا عادية ومنظمة، ولكن عاجلاً أم آجلاً، تفجرنا فوضى الحياة وتخرجنا من منطقة راحتنا. عندها تتوقف الحياة عن كونها روتينًا آمنًا وتصبح مغامرة عظيمة.

أن تكون محباً للحياة يعني أن ترحب بهذا النداء لخوض رحلة جديدة نحو حكمة أعمق وحب أكبر. وهذا يعني مواجهة التحديات التي نواجهها، حتى عندما نخشى الفشل، لأننا نعلم أن بداخلنا تكمن الموارد اللامحدودة للكائن البدائي. إنها الثقة في الحب الذي يدعمنا خلال محننا، مع العلم أننا سنصبح أغنى بفضل هذه المحنة.

أن تكون محباً للحياة لا يعني أن تتجاهل حقيقة المعاناة... الفشل... الانهيار... الرعب... المرض... الشيخوخة... الموت. إنه تقبّل تلك الجوانب من الحياة التي لا نحبها ولا نريد الاعتراف بها. إذا استطعنا أن نأخذ الحب إلى تلك الأماكن التي تبدو غير قابلة للحب، فسوف نصبح حقًا محبين للحياة... كل الحياة... الحياة كما هي. أن تكون محباً للحياة يعني أن تجرؤ على أن تكون إنساناً ضعيفاً، رقيقاً، مجروحاً، في مغامرة بطولية لتعلم الحب. أن تصبح محباً للحياة يعني أن ترحب باللحظة سواء جلبت لك سعادة سامية أو تحولاً قاسياً. أن تصبح محباً للحياة يعني أن تقول "نعم" لحياتك.

الحياة جميلة دائماً

علينا أن نتقبل أن تجربتنا في الحياة تتضمن جوانب جيدة وسيئة. تقدم بعض المناهج التقليدية للروحانية حلم التغلب على المعاناة. تعد بعض المناهج الحديثة للروحانية بحياة مثالية إذا استخدمنا قوة النوايا الإيجابية. أشعر أن هناك شيئاً يمكن تعلمه من كلا الفكرتين. لكنني أشعر أيضاً أنها قد تكون مضللة للغاية.

إن الوجود قائم على المفارقة، لذا فإن تجربتنا تتدفق بين الخير والشر، والفرح والمعاناة، واللذيذ والمقرف. نتمنى أن يكون الطعام لذيذاً دون أن يكون مقرفاً. نخشى أن يكون هناك شيء مقرف بدون شيء لذيذ. لكن هناك دائماً كلا الأمرين. يمكننا التركيز على الجوانب الإيجابية، لكن لا يمكننا تجاهل الجوانب السلبية. بإمكاننا تحسين حياتنا، لكن لا يمكننا جعلها مثالية.

إن تصديق الوهم القائل بإمكانية الحصول على شيء لذيذ بدون شيء مقرف يؤدي إلى خيبة أمل وارتباك عميقين. إننا نحاول المستحيل، لذلك نفشل حتماً. ثم نلوم أنفسنا لعدم كوننا مستيقظين روحياً بما يكفي لخلق الحياة المثالية التي نتوق إليها. لكن في الحقيقة لسنا نحن المخطئين. إن الفكرة غير الواقعية القائلة بأنه يمكننا الحصول على الخير دون الشر هي التي تكمن في الخطأ.

عندما نواجه تحديات في حياتنا، فإننا نفكر فيها على أنها مشاكل. لكنها أيضاً فرص للتعلم والنمو، حتى نصبح أكثر وعياً ومحبة. لا شيء يحدث سيئ تماماً، ولا شيء جيد تماماً. الحياة دائماً ما تكون جيدة وسيئة، وذلك يعتمد على كيفية نظرتنا إليها.

حتى في أفضل الأوقات، هناك أشياء نتمنى لو كانت مختلفة. حتى في أسوأ الأوقات، هناك أشياء لا نرغب في تغييرها. إذا نظرنا إلى الحياة متناقض وبكلتا العينين مفتوحتين، فسنرى كل لحظة على أنها جيدة وسيئة في آن واحد. الخير والشر موجودان في بعضهما البعض، مثل الين واليانغ في رمز التايجيتو، حيث يوجد داخل النور نقطة من الظلام وداخل الظلام نقطة من النور.

إذن، الخبر السيئ هو أن هناك دائماً شيئاً سيئاً في الحياة يمكننا اختيار التركيز عليه.

والخبر السار هو أن هناك دائماً شيئاً جيداً في الحياة يمكننا اختيار التركيز عليه.

قد تكون الحياة مقرفة، لكنها ليست مجرد مقرفة على الإطلاق. لا يزال العالم مكاناً رائعاً يستحق التأمل. هناك دائماً شعور لذيذ بالتنفس. هناك دائماً متعة الوجود فحسب. هناك دائماً أمل في غدٍ أفضل.
قد تكون الحياة سيئة، لكنها دائماً جيدة! هذا يعني أنه عندما تسوء الأوقات، يمكننا البحث عن الخير الموجود أيضاً. ثم، وكما قال والت ويتمان، نرى أن:

ما يُسمى جيدًا فهو كامل، وما يُسمى سيئًا فهو كامل بنفس القدر.

من واقع تجربتي، عندما أرى أن كل شيء مثالي، أستطيع أن أتقبل حياتي كما هي. وهي ليست مثالية بالطبع. بإمكاني أن أقدم لك قائمة طويلة من الأشياء التي يمكن تحسينها. لكن عيوب حياتي هي أيضاً مثالية. إن الحصى هو الذي يصنع اللؤلؤة.

أن تحب حياتك

أياً كنت ومهما كانت قصتك، فإن حياتك رائعة تحديداً لأنها حياتك أنت. أنت بطل القصة، الذي اضطر لمواجهة المحن والابتلاءات التي يجب على كل بطل أن يواجهها. لقد شعرت بالانتصار والتواضع. لقد حظيت بالإعجاب والإدانة. لقد كنت سعيدًا وحزينًا. لقد شعرت بالخدر والانتعاش في آن واحد. لكنك بقيت أنت طوال الوقت. يذكرنا جوزيف كامبل بما يلي:

إن أعظم امتياز في الحياة هو أن تكون على طبيعتك.

لقد كنت أفكر في رحلتي الخاصة عبر الحياة. يا لها من مغامرة متناقضة! في بعض الأحيان تكون جميلة للغاية وفي أحيان أخرى تكون قاسية للغاية. مثير للغاية ولكنه خانق في نفس الوقت. مُسكرٌ للغاية، ولكنه في الوقت نفسه مُفيقٌ من الواقع. إذن كل شيء! أشعر بفيض من الذكريات المؤثرة:

لقد حملت طفلتي المولودة حديثاً للمرة الأولى، وغمرني بحر من الحب. لقد شاهدت والدي وهو يكافح لتحريك جسده المشلول، واستمعت إلى أنينه المكتوم وهو يقول "النجدة، النجدة، النجدة".

لقد نظرت عبر دائرة الرقص إلى شابة ترتدي ثوب زفاف أبيض، وعرفت أنني سأحبها إلى الأبد. لقد شعرت بقلبي ينكسر وغمرني اليأس عندما سمعت عبارة "أنا راحل".

لقد سرت في نعمة، وكل لقاء عابر بدا لي مليئاً بالأهمية. لقد وقفت وحيداً في الليل وشعرت ببرودة الفراغ اللامتناهي التي لا معنى لها.

لقد نمت جنباً إلى جنب مع حبيبتي وعرفت سلاماً يفوق الفهم. استيقظت في الظلام، وأنا أتعرق من الخوف، ووحيد تماماً.

ماذا عنك؟ هل كان الأمر كذلك بالنسبة لك؟

لقد جلست في التأمل بدون أي أمان مالي وبقليل من الممتلكات، وكان لدي أكثر مما يكفي. لقد أصبحتُ متوتراً للغاية بشأن كسب المال لدرجة أنني مرضت.

لقد دللت نفسي بالرفاهية في منتجع صحي من فئة الخمس نجوم، مثل ملك لا يستحق إلا الأفضل. لقد حدقت من نافذة فندق في دلهي إلى عائلة تعيش في أنبوب صرف صحي وبكيت من شدة الخجل.

لقد تجولت في غابات خضراء وشعرت بالانسجام مع جمال الطبيعة. لقد شاهدت كلباً يمزق ابن عرس إلى أشلاء، وشعرت بالرعب من وحشية الطبيعة العفوية.

لقد أصبحتُ مخدرًا من التكرار المتواصل للحياة الدنيوية... الأكل والإخراج... الارتداء والغسيل. لقد صُدمت عندما شعرت بسعادة غامرة دون أي سبب على الإطلاق أثناء تنظيف الأطباق أو ترتيب السرير.

لقد رأيت معجزات مذهلة ملأتني بالإيمان وأدهشني كمال كل ما يحدث. لقد رأيت مصيراً مروعاً يحلّ بأناس شرفاء، واستنكرت بشدة ضربات الصدفة المتقلبة.

أظن أنك كذلك؟

لقد ركضت عارياً تحت المطر في ليلة المدينة في نشوة طائشة. لقد جلست القرفصاء في زاوية منصة موسيقية مهجورة، متعباً وضائعاً، أشرب الويسكي مع صديق.

لقد رغبت في جسد امرأة جميل لأنه كان أجمل شيء رأيته على الإطلاق. لقد أصبحتُ واعياً بذاتي ككيس لحم فانٍ، وشعرتُ بالغثيان من جسدي الخام.

لقد عرفت شخصاً ما جيداً لدرجة أنني استطعت أن أشعر بما كان يفكر فيه. ثم اكتشفت أنني لم أكن أعرفهم على الإطلاق.

لقد عرفت من أنا بيقين تام. ثم وجدت أشياء مظلمة بداخلي لا أستطيع الاعتراف بها.

لقد شعرتُ بنشوة الانتصار، وبأملٍ جامحٍ. لقد احتضنت أحلامي المحطمة وتمنيت نوماً متواصلاً.

هل شعرت بنفس الشيء؟ هل سمعتَ أمواج النشوة العالية وأصداء الانحدار في سيمفونية الحياة؟

لقد كنت مع صديق أنهكه السرطان، وكان يبتسم بينما كان يصارحني بأنه في الواقع يستمتع بتجربة الموت. لقد رأيت صديقاً يصبح مليونيراً ويفقد متعة الحياة.

لقد رأيتُ كيف يتحول الشغف بالهدف إلى استسلام محبط. لقد رأيت الاكتئاب الشديد يتحول إلى تجديد مبهج.

لقد ضحكت بشدة لدرجة أنها أصبحت متعة مؤلمة. لقد بكيت برقة شديدة لدرجة أن دموعي قد بددت يأسي.

لقد كنت متفائلاً بصدق وإخلاص بشأن الإبداع البشري واستيقاظنا الجماعي على الوحدة والمحبة. لقد كنت متشائماً بشكل متشدد بشأن انحطاط الإنسان، وكنت أخشى انهياراً وشيكاً في الفوضى والانقسام.

لقد ركبنا أمواج الأمل واليأس وهي ترتفع وتنخفض.

وبالنظر إلى كل ذلك، يمكنني أن أقول هذا...

أنا أحب حياتي.

الفصل العشرون

تمكين الذات العميق

وهنا تنتهي رحلتنا. في هذا الكتاب، قدمت نهجًا متناقضا للاستيقاظ يشجعنا على الاستيقاظ على الوحدة والاحتفال بالانفصال ... أن نكون واعين بالذات العميقة وأن نتقبل إنسانيتنا المعيبة ... أن نعرف السلام العميق ونشعر بعواطف شديدة ... أن نعيش اللحظة ونتطور عبر الزمن.
أعظم أملي هو أن تشعر بعد قضاء هذا الوقت معًا بالإلهام لتصبح محبًا للحياة... لتكون بطل قصتك... لتدخل بشغف في الدراما الحلوة والمرة. أريدك أن تشعر بالتمكين الذاتي من أعماق كيانك، حتى تتمكن من الشعور بالطاقة الإبداعية للكون وهي تتدفق من خلالك. أريدك أن تكون واثقاً من قدرتك على إحداث فرق في العالم، لأنك تستطيع أن تشعر بقوة الحب الهائلة بداخلك.
ها نحن ذا. أنت وأنا والجميع. جميعنا في هذه الرحلة المذهلة للحياة. كل واحد منا هو تعبير فريد عن وحدة الوجود. كل واحد منا إنسان غير كامل. وعندما نشعر بالحب العميق، نستطيع أن نتقبل أنفسنا وبعضنا البعض كما نحن. يمكننا أن نتواصل في حب ورعاية بعضنا البعض. يمكننا أن نمسك بأيدي بعضنا البعض ونوصل بعضنا إلى منازلنا.
عندما أكون في حالة يقظة تامة، يتضح لي أن الحب هو ما يهم حقاً في الحياة. لقد اطلعت مؤخراً على اقتباس رائع من البروفيسور جاك ديكور يتحدث حقاً عن أهمية الحب بطريقة ملهمة للغاية. أعدمه النازيون في سن الثانية والثلاثين بسبب نشاطه في المقاومة الفرنسية خلال الحرب العالمية الثانية. وبينما كان ينتظر الموت، كتب رسالة جميلة إلى عائلته، والتي تتضمن هذا المقطع المؤثر للغاية:

والآن، كل واحد منا يستعد للموت. نحن نفكر فيما سيأتي، فيما سيقتلنا دون أن نكون قادرين على فعل أي شيء للدفاع عن أنفسنا. هذه هي اللحظة المناسبة حقاً لنتذكر الحب. هل أحببنا بما فيه الكفاية؟ هل كنا نقضي ساعات يومياً في الإعجاب بالآخرين، ونشعر بالسعادة معاً، وندرك قيمة التواصل، وأهمية وقيمة الأيدي والعيون والأجساد؟ هل نعرف حقاً كيف نكرس أنفسنا للحنان؟

قبل أن نرحل في ارتعاش أرض بلا أمل، حان الوقت لنصبح حباً وحناناً وصداقة بشكل كامل ونهائي، لأنه لا يوجد شيء آخر. يجب أن نقسم ألا نفكر في شيء سوى الحب، وأن نفتح أرواحنا وأيدينا، وأن ننظر بأفضل عيوننا، وأن نتمسك بما نحب بإحكام، وأن نسير متحررين من القلق ومشرقين بالمودة.

في ساعاتي الأخيرة، عندما أنظر إلى الوراء وأتأمل كل ما حدث، أعلم أن الحب الذي قدمته وتلقيته هو ما سيكون له الأثر الحقيقي. هل تشعر بنفس الشيء؟ أتذكر كلمات والدي المتقطعة في الليلة التي توفي فيها، والتي انطلقت من أعماقه بعزيمة لا تلين:

أخبر الجميع كم أحبهم.

من المستحيل استيعاب صدق رجل يحتضر.

عجائب حياتك

حياتنا ثمينة للغاية. أنت وأنا كائنات بشرية فريدة لم نكن موجودين من قبل ولن نكون موجودين مرة أخرى. إننا نعيش حياة لم يسبق لها مثيل ولن تتكرر أبداً. فلنؤدِ أدوارنا في هذه الدراما العظيمة بأناقة وجاذبية.
وسط كل هذا العناء والأحلام المحطمة، ما الذي يجعل الحياة تستحق كل هذه الضجة؟ يجيب والت ويتمان، عاشق الحياة العظيم:

أن تكون هنا – أن الحياة موجودة، وأن الهوية موجودة؛ وأن المسرحية القوية مستمرة، وأنك ستساهم ببيت شعري.

فلنغنّي هذا المقطع بحماسة شديدة. دعونا نحافظ على نغمتنا الخاصة ونخلق تناغمات جديدة ضمن سيمفونية الحياة.
الحياة عرض مذهل، كيف لا نرغب في أن نكون جزءاً منه؟ كل شيء يبدو معجزة. لقد أثبت العلم بالفعل أنه إذا كانت الطبيعة الأساسية للكون مختلفة بشكل طفيف للغاية، فإن الحياة ستكون مستحيلة. هل تعلم ما هي احتمالات وجود كون يمكننا فيه أن نكون هنا نتأمل هذا السؤال؟

وقد توصل عالم الرياضيات والفيزياء البارز السير روجر بنروز إلى أن النسبة هي 1 من ,100 ... 000, 000, 000, 000, 000, ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 ,000 !000
ألا يجعلك ذلك تشعر بأنك محظوظ؟ ألا يملأك ذلك بالرهبة والامتنان؟ ألا يجعلك ذلك تُقدّر روعة الحياة؟ كما كتب الشاعر الأمريكي إي. إي. كامينغز:

أشكرك يا الله على هذا اليوم الرائع: على خضرة الأشجار المتفتحة وزرقة السماء الصافية؛ وعلى كل ما هو طبيعي، وكل ما هو لا متناهٍ، وكل ما هو نعم

قال بوذا ذات مرة:

لو استطعت أن ترى معجزة زهرة واحدة بوضوح، لتغيرت حياتك بأكملها.

أثناء إحدى خطبه، التزم الصمت ومدّ زهرة أمامه. بدأ تلميذه ماهاكاشيابا بالضحك. استيقظ في تلك اللحظة، ولم تعد حياته كما كانت.

أضع هذه اللحظة أمامكم لتتأملوا.

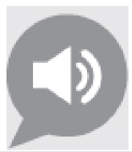
إذا أدركت مدى روعة هذه اللحظة، ستتغير حياتك.

سيكون الأمر مذهلاً (واو).

الاستيقاظ العميق

إذا كنت ترغب في مواصلة رحلتنا معًا، فأنا أدعوك للانضمام إليّ في "الاستيقاظ العميق"، وهو مزيج رائع من الخلوة الروحية والاحتفال بالحياة. هناك سحر يحدث عندما نكون حاضرين معًا في نفس المكان، لذا تعال وغص معي في الحب العميق.

إذا انضممت إليّ في هذه المغامرة، فإن نيتي هي أن تختبر روعة الاستيقاظ بقوة لدرجة أن الأمور لن تعود كما كانت أبدًا. أريدك أن تعود إلى منزلك واعياً ومتصلاً، بعد أن شاركت تجربة مميزة للغاية مع بعض الأصدقاء الجدد الرائعين... مستعداً لعيش حياة واعية وعميقة.



www.TimFreke.com

تفضل بزيارة موقعي الإلكتروني للاطلاع على معلومات حول الفعاليات، والمزيد من الكتب، والتأملات الصوتية الموجهة، والوصول المجاني إلى أرشيف من المحاضرات والمقابلات.

المزيد من الكتب بقلم

قصة الروح
التطور والكون الذي يحقق ذاته

العيش الواعي
عش حياتك كحلم واعي

تجربة الغموض
نهج ثوري للصحوة الروحية

كم مدى الآن؟
كيف تكون متيقظًا روحيًا في العالم الحقيقي

في ضوء الموت
رؤى روحية حول الموت والفقد

أسرار يسوع
هل كان يسوع الأصلي إلهاً وثنياً؟

الهرمسية
حكمة الفراعنة المفقودة

اليقظة العميقة!
فريك

تم نشر هذه الطبعة لأول مرة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية عام 2016 بواسطة واتكينز، وهي علامة تجارية تابعة لشركة واتكينز ميديا المحدودة.
Cecil Court 19
London WC2N 4EZ
enquiries@watkinspublishing.com

2 4 6 8 10 9 7 5 3 1

تصميم وتنسيق بارنابي آدامز

مطبوعة وملزمة في فنلندا

يتوفر سجل CIP لهذا الكتاب في المكتبة البريطانية

ISBN: 978-1-78028-986-1

www.watkinspublishing.com